Kreisbibliothek Regensburg

8° Med.
146

Zückert

Johann Friedrich Zückert,
der Arzneygelahrtheit Doctor, der Römisch-Kayserlichen Acad. der Naturforscher, wie auch der Churmaynzischen Academie nüzlicher Wissenschaften Mitglied.

Von der diätetischen Erziehung der entwöhnten und erwachsenen Kinder bis in ihr mannbares Alter.

Zweyte verbesserte Auflage.

Berlin,
verlegts August Mylius, 1771.

1933/490

Kreisbibliothek Regensburg

Vorrede.

Man hat eben nicht Ursache, über eine grosse Menge derer Schriften zu klagen, die von der diätetischen Erziehung der Kinder handeln. Ausser Andrys Orthopädie, ausser Lockens, Ballexserds, Brouzets, Des Essarzs, und Krügers Büchern, welche diese Materie zum Gegenstand haben, wird man wenig andere aufweisen können. Ich will hier ihren Werth nicht bestimmen. Ich will dem das Urtheil sprechen lassen, der sich die Mühe nehmen will, die angezeigten Schriften mit meinen Abhandlungen zu vergleichen. In meinem Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge habe ich meistens für die Eltern allein geschrieben. Gegenwärtiges

Buch aber ist so abgefasset, daß es die Arzneygelehrten zum weitern Nachdenken, und die Eltern zur vernünftigen Ausübung der Pflicht der Erziehung ihrer Kinder bringen kann. Ob der Erfolg meiner Absicht wird gemäß seyn, muß die Zeit lehren. Wenn man darum das Gute niemals anpreisen müste, weil es doch selten in Ausübung gebracht wird; so hätte ich freylich die Ausgabe meiner beyden Bücher von der diätetischen Erziehung der Kinder unterlassen sollen. Denn man wird sie zwar lesen, so wie man andere Bücher, die von wichtigen Materien handeln, lieset; man wird vielleicht die Regeln und Sätze loben und billigen; aber dabey wird es auch bleiben. Eine aus der Erfahrung herrührende Ahndung sagt mir, daß man dem ohnerachtet wenig an die Ausübung dieser Regeln denken wird. Diese Ausübung wird auch so lange unmöglich seyn, als die Eltern, Hofmeister, und Führer der Jugend, noch selbst unerzogen sind, und ihrem Eigensinn, ihrem Stolz, ihren Affecten mehr folgen, als der gesunden Vernunft. Sie wird so lange unterbleiben, als man gewohnt ist, die Kinder mehr nach seinem eigenen Gutdünken, als

nach

nach vernünftigen Grundsätzen zu erziehen. Diese Betrachtung hat dennoch mich nicht abgehalten, die diätetische Erziehung der Kinder in ein näheres Licht zu setzen. Ich habe dadurch meine Pflicht erfüllet, die Wissenschaft eines der wichtigsten und seeligsten Geschäfte auf Erden nach meinen wenigen Kräften deutlicher und vollkommener zu machen. Meine Bemühung wird allein durch die entzückende Freude belohnet werden, welche diejenigen Eltern in mir erwecken können, die auch ihrer großen Pflicht, die Kinder nach denen dem Menschen gegebenen vernünftigen Erkenntnißen zu erziehen, eingedenk sind. Möchte doch der allgütige Gott die Herzen der Menschen mit seinem Geist erleuchten, daß sie den Seegen, der auf eine gottseelige und vernünftige Erziehung ruhet, recht lebhaft erkennen, und mit Zittern an den Fluch denken, der auf eine versäumte und gottlose Erziehung gelegt ist.

Mit Freuden habe ich die zweyte Auflage dieses Buchs veranstaltet, weil ich unter meinen bisherigen Arbeiten diejenigen noch immer für die gemeinnüzigsten halte, die ich zur Grundle-

legung eines Systems der physikalischen Erziehung angewandt habe. Ich habe zuweilen die beruhigende Belohnung gehabt, daß man meine Vorschläge mit Begierde angenommen, und mit Eifer ausgeführet hat. Der Nutzen davon ist allemal sehr merklich gewesen. Aber ich habe auch von vielen andern sehr oft hören müssen, daß meine Grundsäze und Regeln, so vortreflich sie übrigens seyn mögen, doch schwer ja fast unmöglich auszuüben sind. Die das sagen, mögen sich prüfen, ob die Schuld nicht blos in ihnen liege. Sie haben nicht Lust, das Herz ihrer Kinder zu studiren, und ihre Natur zu erforschen. Sie wollen sich nicht überzeugen, daß das Erziehungswerk nach seinem ganzen Zusammenhange wissenschaftlich durchgedacht werden müsse, und daß dasselbe schlechterdings das Hauptgeschäfte der Eltern seyn muß. Dieses Geschäfte ist freylich schwer und mühsam; aber es ist beruhigend; es ist um die Nachwelt überaus verdienstvoll. Welche große Fähigkeit zur Erziehung müssen nicht solche Personen erlangen, welche gute Bücher, die von dieser Sache handeln, mit Nachdenken und Aufmerksamkeit oft lesen, und welche sich die gehörige Zeit neh-

nehmen, diese Wissenschaft ordentlich zu erlernen! Man muß damit früh anfangen, so kann etwas vollkommenes werden. Ich mögte aus vielen Gründen die Mütter gar zu gern zur Erziehung geschickter gemacht wissen. Sie würden es werden, wenn man die Töchter zu der Zeit, da man die lezte Hand an ihre Erziehung leget, selbst in der Erziehungskunst unterrichtete. Es wäre zu wünschen, daß jemand ein solches Buch abfassete, worinn die Hauptgrundsätze und allgemeinen Regeln der diätetischen und moralischen Erziehung entworfen wären, ein Buch, das einen leichten und angenehmen Vortrag enthielte, und von allen abstracten Begriffen frey wäre. Dergleichen Lehr-Buch fehlt allerdings noch, nach welchem die Mädchen im sechszehnten Jahre ihres Alters zu der großen Pflicht und zu dem wichtigen Amt, Kinder nach vernünftigen Maximen zu erziehen, vorbereitet werden könnten. Eine frühe Bekanntschaft mit solchen Wahrheiten, deren Erkenntniß uns in den künftigen Verhältnißen unsers Lebens höchst nothwendig und zugleich überaus ersprießlich ist, drückt sich unserer Seele sehr tief ein, und giebt derselben große Fertigkeiten.

ten. Ein junges Mädchen hat dazu die beste Zeit und Gelegenheit. Eine Frau wird schon zu sehr zerstreuet; sie hat ihren Kopf mit zu vielen andern und zum theil sehr unnützen Dingen erfüllet; als daß sie das Erziehungsgeschäfte nun erst aus Büchern mit Nutzen und leichter Anwendung lernen könnte. Zeigt es nicht die Erfahrung, daß es da recht sehr elend und traurig aussieht, wo man zur Erziehung gar nicht vorbereitet ist; oder wo man sie als eine Nebensache treibt, und dabey weder den Verstand und die Beurtheilungskraft anstrengen, noch sich dadurch in seiner Gemächlichkeit stören lassen will.

Von der Diätetischen Erziehung der entwöhnten und erwachsenen Kinder bis in ihr mannbares Alter.

Erster Abschnitt. Vom Essen und Trinken.

Erstes Kapitel. Vom Entwöhnen.

§. 1.

Wenn die Stärke und Festigkeit der Fasern des kindlichen Körpers allmählig zugenommen, und mit derselben der Magen mehrere Kraft erhalten hat, in die Nahrungsmittel zu würken; so ist die Milch in dem Maaße, welches für den Säugling hinlänglich ist, nicht mehr zur Ernährung des Kindes hinreichend. Denn es verdauet dieselbe nunmehr geschwinder; es würde öfter die Muttermilch verlangen, und allen Vorrath bald erschöpfen, welcher bey vielen Säugenden, sonder-

lich den Schwächlichen, und solchen, die schon oft gestillet haben, ohnedem nach Verfliessung eines Jahres nicht mehr groß ist. Also muß ein Kind, wenn es die Muttermilch eine gute Zeitlang genossen hat, von derselben entwöhnet, und zum Genuß festerer Speisen angehalten werden.

§. 2.

Es entstehet aber die Frage, zu welcher Zeit und in welchem Alter man das Kind entwöhnen müsse? Man würde irren, wenn man diese Zeit nach dem Vorrath der Milch, die sich in den Brüsten findet, und nach den Beschwerden, welche die Mutter leidet, wenn sie eine Zeitlang gestillet, festsetzen wollte. Bey den Thieren scheinet solches Statt zu finden. Die Thiermutter, welche in der ersten Zeit ihre Jungen willig gesäuget, und denenselben, so oft sie durch Schreyen ihren Hunger verrathen, unverzüglich ihre Eyter dargereichet, begegnet ihnen übel, entziehet ihre Milch, und kehret sich nicht mehr an ihr Schreyen, so bald die Zeit gekommen, da Mutter und Jungen nach dem natürlichen Lauf sich trennen, und leztere eine andere Nahrung genießen sollen. Die Gewalt des Hungers treibet sie auch sehr bald an, Gras oder eine andere Nahrung zu suchen. Was ist aber die Ursach, daß die Mutter ihre Jungen nunmehr verstoßet, und sich durch deren Wehklagen nicht rühren lässet? Ohnstreitig keine andere, als die in ihr nunmehr schmerzhaft gewordene Empfindung des Säugens, die bemerkte Abzehrung

ihres

ihres Körpers, und der Verlust der Milch, davon die Jungen mit der Zunahme ihres Wachsthums täglich eine größere Menge genießen.

§. 3.

So gehet es mit den Thieren zu. Allein bey Menschen muß man eine so wichtige Veränderung nicht nach dem bloßen Naturtrieb der Mutter oder Amme, welcher sehr betrüglich ist, sondern nach denen aus der Vereinigung mehrerer Umstände gemachten Vernunftschlüssen vornehmen. Manche Mutter, welche zum Stillen ganz und gar untüchtig ist, und dieses Geschäfte dennoch aus einer übel verstandenen Moral oder einem tadelnswürdigen Eigensinn übernimmt, wird gleich nach einigen Monaten entweder einen Mangel der Milch spüren, oder gefährliche Krankheiten und schmerzhafte Beschwerden ausstehen. Diese Umstände berechtigen sie zwar, sich des Stillens zu entsagen; aber sie würde unverantwortlich handeln, wenn sie deswegen ihren Säugling, wenn er auch schon über sechs Monate alt wäre, ganz entwöhnen, und demselben feste Nahrung geben wollte. Denn in diesem Alter ist er noch zu schwach, sein Magen zu schlapp, und seine Fasern sind noch zu locker und zu weich, als daß er eine feste Speise verdauen könnte. Solches frühzeitige Entwöhnen bereitet den armen Kindern den Weg zu einem unvermeidlichen Tode. Hingegen ist es auch in der Erfahrung gegründet, daß Kinder, welche viele Jahre die Muttermilch genießen, davon eben nicht stärker

oder gesünder geworden, als die, welche man zur rechten Zeit entwöhnet hat; sondern dieselben werden vielmehr öfters solchen Krankheiten unterworfen, welche von der großen Menge Milch, die ein starkes gut gewachsenes Kind natürlicherweise täglich genießet, und die nicht selten im Magen verdirbet, und den Körper verunreiniget, entstehen, und welche hätten können vermieden werden, wenn sie nicht so sehr spät wären entwöhnet worden. Gesetzt also, daß eine Mutter ihr Kind, ohnerachtet dasselbe starck sauget, zwey bis drey Jahre lang, ohne Abnahme der Milch, und ohne einige Beschwerde und Entkräftung ihres Körpers, (welche jedoch selten ausbleibet) stillen könnte; so stiftet sie doch dadurch, wie erwiesen worden, ihrem Kinde keinen Vortheil, sondern oft würklich großen Schaden. Ueberdem ist nichts gewisser, als daß eine so lange säugende Mutter bey ihrer scheinbaren, in der ganzen Zeit des Stillens fortwährenden, Gesundheit, nach der geschehenen Entwöhnung ihres Kindes, eine solche Zerstörung ihres Körpers sich zuziehet, welche die unheilbaresten, jammervollesten, und elendesten Krankheiten zuwege bringet. Heisset eine solche frevelhafte Aufopferung seiner Gesundheit nicht Unsinn? Ja diejenigen Frauen verdienen von allen vernünftigen Geschöpfen die größeste Verachtung, welche ihre Kinder drey Jahre lang, oder, wie sie sagen, drey Michaelis Tage an sich saugen lassen, um sich in den Wollüsten ungehindert, und ohne Gefahr von neuem schwanger zu werden, herum zu welzen. O das ist ein ab-

scheuliches

scheulicheſ Verbrechen, eine dreyfache Sünde! Denn einmahl ernähren ſie ſolchergeſtalt das Kind mit einer Milch, die ſchlecht und ungeſund, oder zu wäſſerig iſt, und demſelben entweder keine hinlängliche Nahrung giebet, oder ein wahres tödtendes Gift iſt. Zweytens verkürzen ſie ſich auf die ſchändlichſte Weiſe ihre koſtbaren Lebensjahre, indem ſie lieber alles Ungemach des Stillens und die gänzliche Ausmergelung ihres Körpers ertragen, als daß ſie das Geſchäfte der Erziehung vieler Kinder, welches zwar mühſam, aber mit den ſeeligſten Belohnungen verknüpfet iſt, übernehmen wollen. Und endlich drittens laſſen ſie das Vermögen ihrer Fruchtbarkeit, welches der Schöpfer nicht umſonſt in ihnen geleget hat, ſo ſträflich ungebrauchet, und treiben in der Zeit, die zur Erzeugung und Gebährung der Kinder beſtimmet iſt, eine vorſätzliche nie zu verantwortende Unzucht. Denn da der eheliche Beyſchlaf die Erzeugung der Kinder zum Haupt-Endzweck hat, ſo iſt er eine viehiſche Luſt, eine thieriſche Geilheit, wenn er, ohne dieſe reelle Abſicht dabey zu haben, geſchiehet.

§. 4.

Kein vernünftiger Menſch nimmt die hergebrachten Gewohnheiten als ein Geſetz an, welchem er nothwendig folgen müſſe. Daher darf der eingeführte Gebrauch bey den verſchiedenen Völkern, in Anſehung der Zeit, da man das Kind entwöhnet, niemanden binden. Bey uns iſt es faſt allgemein, die Kinder zu entwöhnen,

so bald sie ein Jahr alt sind. Man würde aber nicht recht thun, wenn man dieses bey allen Kindern ohne Ausnahme beobachtete. Damit man inzwischen diesem Gebrauch einigermaßen sein Recht lasse, so kann man sich wenigstens die wohlgegründete Regel daraus nehmen, daß man die Kinder vor dem zwölften oder achten Monat, ohne die dringendeste Nothwendigkeit, nicht entwöhnen muß. Allein es hänget blos von den Umständen des Säuglings und der Säugenden ab, ob ersterer gleich mit dem zwölften Monat, oder erst einige Zeit nachher, zu entwöhnen sey. Ich will jetzo diese Umstände anführen, welche die Zeit des Entwöhnens am besten bestimmen.

§. 5.

Das Entwöhnen bestehet darinn, daß man dem Magen des Kindes die Gewohnheit benimmt, nichts als Milch zu verdauen. Wenn also der Magen aus andern Speisen, die von einer festen Art sind, einen guten Nahrungssaft bereiten soll, so muß derselbe die gehörige Stärke dazu haben. Diese erkennet man am besten aus der äussern Beschaffenheit des Körpers. Wenn die Gebeine des Kindes mit einem festen und dichten Fleisch umgeben sind, so kann man den sichern Schluß machen, daß der Magen nunmehr ziemlich stark, und zur Verdauung fester Speisen geschickt sey. Dieser Zustand ereignet sich bey einigen Kindern früh, bey andern spät. Mehrentheils findet er sich nach dem zwölften Monat; und in diesem Alter sind auch schon die mehresten Zähne ausgebrochen,

brochen, diese Werkzeuge, die zur Zermalmung und Zertheilung der Speisen nothwendig sind. Andere Kinder hingegen erlangen diese Vollkommenheit erst im funfzehnten, sechszehnten, oder achtzehnten Monat. Hieraus folgt also, daß die erstern früher, und die letztern später mußten entwöhnet werden. Da inzwischen die Natur auch hierinn ihre Ordnung zu beobachten pflegt, so bemerken wir, daß die meisten Kinder zwischen ein und anderthalb Jahren zur Entwöhnung tüchtig sind. Weil aber hieraus dennoch keine allgemeine Regel genommen werden kann, so ist das **beste Kennzeichen von der rechten Zeit der Entwöhnung eines Kindes, wenn dasselbe gesund, an Knochen und Fleisch gehörig stark ist, und bereits die mehresten Zähne hat.**

§. 6.

Die Fälle sind selten, wo es die Nothwendigkeit erfordert, die Kinder über funfzehn Monate, oder volle zwey Jahre, saugen zu lassen. Nur bey denen Kindern findet das Statt, die schwach und kränklich sind, und sehr langsam wachsen, ob sie gleich eine gute Milch geniessen, die ihrem Magen nicht zu schwer und nicht zu leicht ist. Da die Natur in denselben mit der Beförderung ihres Wachsthums und ihrer Stärke sehr langsam zu Werke gehet, so muß man auch mit ihrer Entwöhnung nicht eilen. Man muß die Zeit abwarten, bis sie hinlänglich an Kräften zugenommen, und bis ihr Magen im Stande ist, feste Speisen zu verdauen. Ich wiederhole es noch einmal, daß

man selten Kinder antrift, welche, wegen angebohrner Schwäche, der Muttermilch bis in das volle zweyte Jahr bedürfen. Nichts destoweniger siehet man eine Menge zweyjähriger Säuglinge, welche nicht wachsen, und an Kräften nicht zunehmen wollen, obgleich ihre gutherzigen Mütter keine Mühe sparen, sie mit ihrer Milch reichlich zu füttern; und sie würden vielleicht gar nicht damit aufhören, wenn sie nicht einmal sich zu der Mode, die Kinder zu entwöhnen, bequemen müsten. Diese Kinder sind es eben, die am zeitigsten von der Muttermilch sollten abgebracht werden. Solche hat in diesem Fall nicht die ordentliche Beschaffenheit und Eigenschaft zur guten Ernährung des Kindes, weil sie entweder zu dick oder zu leicht, oder verdorben, oder zu unrein ist, und folglich natürlicherweise den Wachsthum verhindern, und die Abzehrung des Leibes und Krankheiten verursachen muß. Es thut dem lieben Mutterherz wehe, wenn man anräth, solchen Kindern die bisher genossene Milch nicht mehr zu reichen, sie mögen seyn, in welchem Alter sie wollen, vier, sechs, acht, zehn, oder zwölf Monat alt. Ach das arme Kind ist noch zu jung, zu schwach, zu kränklich, um es zu entwöhnen. Es wird denn vollends nicht gedeyen, und noch ehe sterben. Meine Mutter, meine Verwandtinnen und gute Freundinnen werden mich verspotten; sie werden mir ewige Vorwürfe machen: Denn sie entwöhnen kein Kind anders, als wenn es so alt ist; und die müssen es doch wohl verstehen, denn sie haben sehr viele Kinder

erzogen,

erzogen, und wenn gleich manche gestorben, so geschahe es nach Gottes Willen, indem keine Mühe gesparet und die besten Aerzte gebrauchet worden. So lauten die Einwendungen der Frauen, wenn der Arzt solche Veränderungen mit dem Kinde vornehmen will, die nicht mit ihren Vorurtheilen übereinstimmen. Man findet keine grössere Widersetzung, als wenn die Kinder vor der gewöhnlichen Zeit sollen entwöhnet werden. Es ist wahr, wenn ein Kind zu jung, das ist, noch nicht acht Monate alt ist, so soll man es auch noch nicht entwöhnen. Man soll ihm nur die böse Milch entziehen, und eine Amme annehmen, die eine Milch hat, deren Beschaffenheit der Natur des Kindes gemäß ist; oder, wenn dieses nicht angehet, muß man es mit warmer Kuh- oder Esels-Milch und dünnen Breyen nach der in meinem Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge angezeigten Art, so lange nähren, bis es festere Speisen verdauen kann. Dieses kann aber nach dem Begrif, den ich hier §. 5. vom Entwöhnen gegeben habe, im strengsten Verstande nicht entwöhnen genennet werden; denn man verändert nur die Milch, und im übrigen tractiret man das Kind, wie einen Säugling. Wenn es aber bereits zehn Monat alt, oder drüber ist, so kann man es desto leichter entwöhnen, wenn die Milch entweder verschwindet, oder nichts mehr tauget. Alsdenn wird es von der Beschaffenheit des Kindes abhängen, was für Nahrungsmittel demselben am zuträglichsten sind, und davon werde ich bald handeln.

§. 7.

Man muß also wohl unterscheiden, ob ein Kind von Natur schwach, mager, und kränklich sey, oder ob es diesen Zustand von der schlechten Muttermilch erhalten habe. Im ersten Fall muß man es lange Zeit saugen lassen, und erst alsdenn entwöhnen, wenn es mehrere Stärke erhalten hat, oder wenn die Krankheit vorüber ist: Im leztern Fall aber muß man demselben eine bessere Milch nebst andrer leichten Nahrung verschaffen.

§. 8.

Zu denen Vorfällen, welche eine baldige Entwöhnung des Kindes nothwendig machen, gehören auch die, wenn eine Mutter oder Amme ihre monatliche Reinigung bekommt, und also bey einem unvermeidlichen Beyschlaf nicht sicher ist, schwanger zu werden; oder wenn sie würklich schwangergeworden; oder endlich wenn sie krank wird. Ereignen sich diese Fälle, wenn der Säugling bereits über acht Monat alt, und sonst gesund ist, so muß man ihn ohne Bedenken sogleich entwöhnen. Tragen sie sich aber vor diesem Alter zu, so muß man eine andere Amme bey dem Kinde annehmen, und überhaupt mit demselben nach denen Unterricht zur Erziehung der Säuglinge gegebenen Vorschriften verfahren. Man wird auch in dem angeführten Buche die Ursachen ersehen, warum eine kranke, schwangere, und mit der monatlichen Reinigung begabte, Säugende nicht weiter stillen darf.

§. 9.

Nunmehr habe ich die Umstände angezeiget, welche die rechte Zeit des Entwöhnens bestimmen. Ausser denselben können zuweilen noch einige andere ausserordentliche Umstände vorfallen, die man alsdenn der Beurtheilung eines Arztes übergeben muß. Mehr braucht es übrigens nicht, um die rechte Zeit des Entwöhnens festzusetzen. Man darf weder den Calender, der noch in vielen Stücken zur Unterhaltung des Aberglaubens bey dem gemeinen Volk dienet, zu Rathe ziehen, noch sonst gewisse Tage wählen, oder auf den Lauf des Mondes sehen. Denn was kann der abnehmende Mond für einen Einfluß in die glückliche Entwöhnung haben? Womit will man wohl beweisen, daß es nicht gut sey, Kinder zu entwöhnen, wenn die Erde mit Schnee bedeckt ist, oder wenn die Bäume blühen, und das Korn weiß wird? Warum soll dieses verursachen, daß die Kinder vor der Zeit graue Haare davon bekommen? Alles dieses sind Grillen und Weiber-Chimären, die keinen einzigen vernünftigen Grund haben. Wenn das Entwöhnen nöthig ist, kann man es sicher zu aller Zeit und Stunde, und an einem jeden Tage, vornehmen; und ist nichts darangelegen, ob es am Geburts-, oder Namens-Tage geschehe.

§. 10.

Wenn man dem Kinde die Muttermilch entzieht, so ist es sehr unruhig. Es winselt und schreyet. Es sieht sich ungern der angenehmen und süssen Nahrung beraubet, an welcher es lange

ge gewöhnet ist, und die sein erquickendes Labsal gewesen. Es kann sich in den ersten Tagen zu der mit ihm vorgenommenen Veränderung gar nicht bequemen, wenn es nicht vorher allmählig zu dem Genuß anderer Speisen angehalten worden, oder wenn es seine bisherige Säugerinn stündlich vor Augen siehet, und sich also der Milch beständig erinnert. Um daher dem Kinde das heftige Verlangen nach dieser Nahrung zu benehmen, ist es am besten gethan, wenn die Mutter oder Amme, von deren Milch es bisher ernähret worden, so wenig als möglich ist vor demselben erscheine, sondern es der Wartung einer andern Person, an welcher es bereits gewöhnet ist, übergebe. Solchergestalt wird es die Milch am leichtesten vergessen, und sich nach dieselbe um so weniger sehnen, da es nicht durch den Anblick seiner Säugamme daran erinnert wird. Allein man muß nur hernach nicht zu voreilig seyn, und dem Kinde nach einiger Zeit, wenn man glaubet, daß es seine vorige Nahrung längstens wieder vergessen, verstatten, daß es die Brüste suche, an dieselbe spiele, oder wohl gar sauge. Dieses taugt gar nichts. Ich werde das Betasten der Brüste nachher noch aus einem andern Grunde tadeln. In gegenwärtigem Fall glaubt man zuweilen, daß das Kind, welches bey Erblickung seiner Amme begierig nach die Brüste zeiget, sich um so leichter beruhigen werde, wenn es, indem es an die leeren Brüste einmal sauget, keine Milch mehr finden wird. Aber man irret sich sehr. Einige Kinder vergessen die Milch in langer Zeit nicht,

so daß viele, wenn sie gleich über Jahr und Tag an andere Speisen gewöhnet sind, dennoch gern die Muttermilch geniessen, wenn man sie ihnen nur geben wollte. Man machet also die bereits geschwächte Begierde wieder von neuem rege, und erwecket in dem Kinde Unruhen und Leidenschaften, die bey solchen allemal schädlich sind, welche ein lebhaftes und heftiges Gemüth haben.

§. 11.

Wenn aber eine Mutter aus großer Liebe für ihr Kind dasselbe nicht aus den Augen lassen, und die Pflege desselben selbst will übernehmen, so suchet sie ihm die Milch zu verekeln, durch allerley übelschmeckende Sachen, welche sie auf die Warzen der Brüste thut, als Wermuthsaft, Galle, Knoblauch, alten Käse, und dergleichen, wodurch ein Abscheu wieder die Milch erwecket wird. Solche Mütter, die bey ihren entwöhnten Kindern beständig gegenwärtig sind, müssen alles Erbarmen bey Seite setzen, und sich nicht durch ihr Wehklagen bewegen lassen, sie an die Brust zu legen. Denn es verschlucket sonst die Milch mit solcher Begierde, daß es ersticken kann, und indem es sich an dieser ihm vorenthaltenen Nahrung recht sättigen will, geniesset es eine so große Menge davon, daß sie nicht kann verdauet werden; daher sie wieder weggebrochen wird, oder einen Durchfall erreget. Solche unzeitige Zärtlichkeit und Willfährigkeit machet überdem nachhero das Geschäfte des Entwöhnens nur desto schwerer.

§. 12.

§. 12.

In einigen Ländern, und sonderlich in Frankreich, giebt es eigene Frauen, welche sich zum Entwöhnen der Kinder brauchen lassen. Bey uns sind solche Entwöhnerinnen nicht gewöhnlich; sie sind auch sehr entbehrlich, und oft, wie die Ammen, die ausser der Eltern Hause wohnen, gottlose Mörderinnen der Kinder. Man überliefert die Kinder, sagt Des Essarz, an Frauen, welche in eigenen dazu errichteten Häusern in den Vorstädten oder umliegenden Gegenden wohnen. Die mehresten Eltern werden zu dem leztern Verfahren durch den dabey befindlichen Vortheil der gesunden Luft bewogen. Nun ist dieses zwar ein sehr schäzbarer Vortheil, allein sind nicht die Ungemächlichkeiten, welche damit vergesellschaftet sind, eben so wichtig, ja überwiegen selbige nicht so gar die guten Würkungen, welche von der gesunden Luft herrühren? Man kann hier alles, was in Ansehung der Vorzüglichkeit der Pflege, die eine Mutter ihrem Kinde angedeyen läst, gesagt worden, auch auf die Obsicht, die eine fremde Person darüber haben kann, deuten. Diese Lohnwärterinnen werden gewiß nicht so sorgfältig in Ansehung der Beschaffenheit, und des Maasses der Nahrungsmittel, noch der Reinlichkeit, darinn man die Kinder beständig halten muß, seyn, als eine Mutter seyn wird. Die Fehler in der Lebensordnung und Reinlichkeit werden ihnen Krankheiten zuziehen, wogegen sie bey aller gesunden Luft niemals gesichert seyn werden. Hiezu kommt noch, daß die Kinder, mitten unter dem Volk,

welches grob und ohne Erziehung ist, und sehr fehlerhaft spricht, eben dergleichen Fehler annehmen werden; da sie hingegen in dem Hause der Eltern rein sprechen lernen, und ihnen daselbst die ersten Grundsätze einer zu ihrem Stand und Geburt so unentbehrlichen Artigkeit nach guten Exempeln beygebracht werden würden.

Zweytes Kapitel.

Von den Speisen, welche den Kindern schädlich sind.

§. 13.

Wir wissen nunmehr, zu welcher Zeit die Kinder müssen entwöhnet werden, und was man dabey zu beobachten habe. Nun kommt es darauf an, daß diese zarten Geschöpfe mit solchen Speisen genähret werden, die ihnen dienlich sind. Vorerst aber ist es nöthig, die Speisen kennen zu lernen, welche ihrer Maschine schaden. Man wird ohne Mühe begreifen, daß unter die Zahl der leztern alle diejenigen gehören, welche entweder wegen ihrer Grobheit und Zähigkeit von dem schwachen Magen fast gar nicht, oder sehr unvollkommen, aufgelöset und verdünnet werden; oder welche mit verschiedenen scharfen Theilen begabt sind, die das Blut erhitzen, unrein, und scharf machen. Denn die erstere Art der Speisen, nemlich die unverdaulichen, beschweren den Magen zu einem so großen Schaden des

Kindes,

Kindes, daß dasselbe oft durch wiederholte An-
fälle der Epilepsie in die äusserste Lebensgefahr ge-
setzet wird, weil man gegen den Arzt, der helfen
soll, um so weniger die Höflichkeit begehet, ihm
zu entdecken, was man dem lieben Kinde aus un-
wissender Gutherzigkeit gegeben, da man nicht
geglaubet, daß solches könne schaden, und die
nächste Ursache einer Krankheit abgeben, die so oft
tödtlich ist. Die Speisen, welche in des Kindes
Magen zwar etwas, aber nicht vollkommen, ver-
dauet werden, verursachen nicht minder gefährli-
che Zufälle. Es ist ja bekannt, was für schlim-
me Folgen bey einem erwachsenen Menschen aus
der Unverdaulichkeit entstehen, dessen Magen je-
doch, im natürlichen Zustande betrachtet, um zehn-
mal stärker und würksamer ist, als des Kindes
Magen. Diejenigen, die sehr viel mit Kindern
umgehen, und mit einer unterscheidenden Beur-
theilungskraft auf alle Umstände genau Acht haben,
werden mit mir die unumstößliche Wahrheit be-
kräftigen müssen, daß der gröste Theil derer Kin-
der, die in den ersten drey Jahren sterben, mit
Speisen, die ihnen so gut wie ein Gift waren,
zu Tode gefüttert worden. Ja es ist in der Er-
fahrung gegründet, daß selbst die Pocken denen
Kindern, welche mit groben unverdaulichen Spei-
sen genähret worden, weit tödtlicher sind, als an-
dern. Diese Wahrheit von dem häufigen Kin-
dermord, wozu die groben Speisen das Schwerd
sind, kommt dennoch, ob sie gleich so gewiß ist,
als daß die Sonne die Erde erleuchtet, denen El-
tern darum unbegreiflich und unglaublich vor,

weil sie sich nicht die Mühe nehmen, auf den Unterschied zu sehen, der zwischen den nach der gemeinen Mode ernährten, und denen Kindern ist, die mit Verstand und Einsicht gespeiset werden. Ich habe schon mehr denn einmal die Satisfaction gehabt, daß Eltern, welche meine Rathschläge in diesem Stück verlachten, nachher in Verdammung dieser gottlosen Kinderzucht beredter waren als ich selbst; wenn sie das grausame Schicksal derer, denen man gleich vom ersten Jahre an alles ohne Unterschied zu essen gegeben, und die muntere Leibesbeschaffenheit derer, bey welchen man solches unterlassen hatte, unter vielen Kindern, die ein gleiches Alter und von Natur eine gleiche Gesundheit und Stärke hatten, einsehen lerneten.

§. 14.

Die groben, erdigten, und zähen Speisen, die im Magen unvollkommen verdauet werden, geben erstlich einen groben und dicken Nahrungssaft, der ein schleimiges und dickes Blut machet, welches die zarten Gefässe verstopfet, und die Drüsen mit einem zähen Schleim erfüllet, der, wenn er endlich noch mehr verdicket und hart wird, zu den unheilbaresten Verstopfungen, zur Bleichsucht, Darrsucht, und Verzehrung des Leibes Anlaß giebt. Krankheiten, welche darum aller medicinischen Hülfe widerstehen, weil entweder der groben verhärteten Materie zu viel vorhanden, als daß die kurze Zeit, die bey den schleunigen und lebhaften Würkungen der Natur des Kindes dem Arzt vergönnet ist, zur Verdünnung und Aus-

führung derselben hinreichet; oder weil man zu spät die nöthigen Mittel dagegen brauchet. In dem Magen häufet sich natürlicherweise der grobe unauflößliche Schleim durch die nachkommenden Speisen einer ähnlichen Art immer mehr; und derselbe verursachet zugleich, daß die Speisen, welche sonst gut würden verdauet werden, im Magen ebenfalls verderben, und die Menge der Unreinigkeit vermehren. Zum Unglück ist die Vorrathskammer des groben Schleims, dessen oft eine erstaunliche Menge bey Kindern ist, an solchem Ort angelegt, wo die Wärme die viele in dem zähen Kleister enthaltene Luft auflöset, die Fäulung desselben befördert, und die in dem Schlamm befindlichen Eyer der Würmer ausbrütet. Was kann anders hieraus entstehen, als daß in dem Magen und den Gedärmen eine fast unnennbare Anzahl von Krankheiten ihren Sitz aufschlagen, wovon Würmerplagen, Bauchgrimmen, Durchfälle, Engbrüstigkeit, gefährlicher Husten und schweres Zahnen die vornehmsten sind; denn der leichte oder schwere Ausbruch der Zähne hänget gar sehr von der Beschaffenheit des Magens ab. Wenn nun gleich solche Krankheiten nicht immer tödtlich sind, so hindern sie doch den Wachsthum, und schwächen die Natur des Kindes.

§. 15.

Ich habe im Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge die große Schädlichkeit der Mehlbreye bewiesen. Ich wünsche, daß alle rechtschaffene Eltern das, was ich daselbst

gesaget habe, recht sehr zu Herzen nehmen mögten. Denn es gilt nicht allein von den Mehlbreyen, sondern überhaupt von allen groben schwerverdaulichen Speisen. Sie können alle daselbst vorgetragene Wahrheiten, welche in der Erfahrung mehr denn zu sehr gegründet sind, hier völlig wieder anwenden. Sie werden mich dadurch von der Wiederholung einer Sache, die sie bereits wissen können, befreyen. Es ist also nach medicinischen Gründen gut und nothwendig, daß man alle grobe Speisen den Kindern in den ersten zwey bis drey Jahren gar nicht, in den folgenden Jahren aber nur zuweilen, und mäßig, gebe.

§. 16.

Unter diesen verbotenen Speisen setze ich die rohen Mehlspeisen oben an, worunter die Mehlbreye, Mehlsuppen, und Mehlklöße gehören. Von einer eben so großen Schädlichkeit sind die Hülsenfrüchte und die grob-mehligten Wurzeln. Man zählet sie mit Recht unter die Nahrungsmittel, welche auch unter den erwachsenen Menschen nur vom Bauer und andern starken arbeitsamen Leuten verdauet werden. Bey andern Personen, und vorzüglich bey Kindern, beschweren sie den Magen, quillen in demselben sehr auf, machen häufige Blähungen, groben und zähen Schleim, Verstopfung der Eingeweide, und Hartleibigkeit. Denn sie bestehen aus einem zähen mit vielen groben erdigten Theilen verbundenen Schleim, und sind fast noch schlim-

mer als die Mehlspeisen. Ein Kind muß also schlechterdings keine Erbsen, Bohnen, Linsen, Schotten, keinen Reiß, keine Hirse und Grütze, keine Knollen und Erdäpfel, und keinen Palsternak zu essen bekommen, wenn sie auch noch so weich gekocht sind. Ferner kommt in die Classe derer den Kindern schädlichen Speisen alles Gemüse, rohe und gekochte Kräuterwerk. Dasselbe bestehet gröstenteils aus vielem Wasser, und grasigten Fasern, die einen geringen Nahrungssaft geben, den Magen aufblähen, Durchfälle und Bauchgrimmen machen. Also fallen die Kohle, auch so gar der Blumen-Kohl, der Spinat, und Salat, er habe Nahmen wie er wolle, gänzlich weg.

§. 17.

Ja, spricht die gnädige Frau, dergleichen Dinge, mein lieber Herr Doctor, bekommen meine Kinder gar nicht. Der Bauer und Bürger mag sie wohl seinen Kindern geben, oder das Gesinde thut ihnen was damit zu gute. Aber meine zarten Kinder bekommen solche Leckerbissen, die ihrem Stande gemäß sind, und das Gesinde darf ihnen nichts geben, denn darauf muß die Mamsell sehr Acht haben. Allein ich muß der Wohlgebohrnen Frau im Vertrauen sagen, daß die Bauerkinder noch glücklicher sind, weil sie eine stärkere Natur und folglich auch einen stärkern Magen haben, und daher, wie die Erfahrung bezeiget, von dem Genuß solcher Speisen, die sich eigentlich für ihr Alter noch nicht schicken, selten so gefährliche Zufälle bekommen, als der jun-

ge Herr, dessen papierner Magen von der Last und Gewalt der hereingebrachten blähenden Leckerbissen zerberſten mögte. Diese niedliche Speisen gehören eben so gut unter die grober und schädlichen als die vorherbenannten, und sind um so gefährlicher, da sie durch ihren angenehmen Geschmack das Kind zum öftern Genuß derselben, und zur Unmäßigkeit verleiten.

§. 18.

Die gewöhnlichsten Näschereyen bestehen in Kuchenwerk, Zucker-Gebackenen, Confituren und Obst. Man rechnet sie so sehr unter die gewöhnlichen Speisen derer Kinder, die vornehm und standesmäßig erzogen werden, daß man es für barbarisch halten würde, sie ihnen zu entziehen. Man läst keinen Jahrmarkt vorbeygehen, ohne davon einen hinlänglichen Vorrath einzukaufen; und auf Weynachten ist allemal der solenne Kinder-Schmauß, wo es die Eltern an Kosten und die Kuchenbecker und Conditors an ihrer Kunst, recht niedliche Sachen zuzubereiten, nicht ermangeln lassen. Diese Mode ist nun so authorisiret, daß die Aerzte und einige kluge Eltern es kaum wagen dürfen, mit betrübter Mine dagegen zu sprechen. Sie müssen schweigen, und zusehen, wie sich die Kinder durch den Genuß so schöner und hübscher Sachen mit Frohlocken und Jauchzen tödten.

§. 19.

Das meiste Kuchenwerk wird aus Weizenmehl gemachet, welches entweder mit Hefen

nur etwas gesäuert ist, oder ungesäuert bleibet, und mit vielem Fett, Schmalz, Eyern, und mehrern Dingen vermischt wird. Ich habe bereits erwiesen, daß das Weizenmehl das zäheste sey, und sehr vielen unauflößlichen Kleister enthalte. Derselbe wird zwar durch das Einsauren und Kneten etwas auseinander getrieben, verdünnet, und zur Verdauung geschickter gemacht; allein es bleibet doch noch viel davon unaufgelöset, um so mehr, da das Weizenmehl nicht gern viel Säure annimmt. Folglich sind die Kuchen, und sogar auch die Semmel, für den Magen des Kindes unverdaulich; sie machen Blähungen und Durchfälle, sonderlich wenn der beygemischte Hefen in Gährung geräth; sie geben überhaupt eine grobe und zähe Nahrung, und erfüllen den Magen mit vieler Unreinigkeit. Diese schlimme Würkungen entstehen noch ehe von denen aus ungesäuertem Teige gemachten Kuchen; denn diese sind wenig von den rohen Mehlspeisen unterschieden, und verursachen dieselben gefährliche Zufälle. Ausserdem aber nimmt die viele Butter oder ein anders ihnen beygemischtes Fett in dem Magen sehr leicht eine Schärfe und Fäulniß an, und machet alsdenn ein unerträgliches Stechen im Halse, Brennen im Magen, und krampfhafte Zufälle der empfindlichen Gedärme. Die Pfefferkuchen muß ich hier auch nicht vergessen. Sie sind sowol wegen der Gewürze, als wegen des vielen Honigs, schädlich. Lezterer macht schon für sich viele Blähungen, indem er leicht in Gährung geräth; er überziehet den Magen mit einem

groben

groben Schleim, und vermehret also dadurch die Schädlichkeit des Mehls. Wenn es wahr ist, daß die Becker zuweilen Pottasche unter die Pfefferkuchen thun, so hat man noch mehrern Grund, sie zu verwerfen. Denn dieses Salz greift die Nerven an, und verdirbet das Blut. Wer kann übrigens alle Arten des Kuchenwerks nennen? Kurz, sie sind Speisen, die den Kindern schaden, und die man denselben nicht so häufig und reichlich sollte zu essen geben, als jetzo fast allgemein geschieht. Allein die Frau Mama isset selber gern Kuchen und Obst, und wenn sie dem Söhnchen solche verweigerte, würde dasselbe ihr unter die Augen sagen, daß sie solche auch nicht essen müsse, wenn sie schaden und so sehr ungesund sind. Kinder machen nicht immer dumme Schlüsse, ja man sagt, daß sie am ersten die Wahrheit reden. Ich werde jedoch einige Arten der Kuchen im folgenden Kapitel erlauben, nur mit der Einschränkung, daß sie mäßig, und nicht oft, müssen gegeben werden; denn sonst taugen sie allemal nichts.

§. 20.

Es ist doch sehr abgeschmackt, daß vernünftige Menschen solche Dinge als Nahrungsmittel annehmen und brauchen, die ganz und gar nicht nähren, folglich nicht den Entzweck erfüllen, welchen der Genuß der Speisen haben soll. Hieran wäre auch nichts gelegen, wenn sie nur nicht unserm Körper schadeten. Aber so hat der wollüstige Geist der Menschen sich selbst Mordmittel erdacht, und ist nicht zufrieden, sich und seines

gleichen damit zu peinigen, um seine Zunge zu ergötzen; sondern er muß auch die zarte Kindheit schon mit seinem Hauch des Verderbens anstecken. Man sage mir einmal, was die mit Zucker überzogene Saamen, als Fenchel, Anis, Coriander, und dergleichen Dinge, nähren können? Und, wenn sie keine Nahrung geben, warum man sie den Kindern essen lasse? Diese und viele andere Arten der Speisen, die, wenn sie auch nähreten, doch eine schädliche Nahrung geben, könnten füglich und sollten billig keinem Menschen als eine Speise bekannt seyn. Wenn man aber die zarten Kinder schon dazu gewöhnet, und sie denenselben reichlich erlaubet, so heist das doch wohl, sie zeitig genug lehren, zu leben um zu essen, und sie schon recht frühe anzuhalten, mehr auf das appetitliche als auf das gesunde zu sehen. Denn ein Kind wird ganz leicht zu Leckereyen so verwöhnet, daß es solche auf alle Art zu erlangen sucht, die einfache Kost, die doch immer die beste ist, verschmähet, und sich nachher wohl gar unerlaubter Mittel bedienet, seinen lüsternen Magen mit Delicatessen zu befriedigen. Die Aerzte wenden viele Arzneyen, die man den Kindern sonst nicht gut beybringen würde, bey ihnen mit gutem Nutzen an, wenn sie sie mit Zucker überziehen lassen, der ihren unangenehmen Geschmack verändert. Diese Erfindung hat der Zärtlichkeit der Eltern und der Gewinnsucht der Zuckerbecker sehr vortheilhaft geschienen, und erstere bewogen, allerhand überzogene Sachen als spielende Naschwerke ihren Kindern zu geben; und letztere auf

den

den vermaledeyeten Kunstgriff gebracht, sie mit allerhand Farben zu beschmieren, um die Augen des sinnlichen Kindes zu ergötzen. Alle Confectsachen überhaupt sind von klebrigter, zäher, und ziemlich unverdaulicher Beschaffenheit, welche der geschmolzene Zucker noch vermehret. Die Farben aber, womit einige derselben bemahlet sind, haben eine schädliche Schärfe in sich; denn wem ist es unbekannt, daß der Saftgrün und die Gummi Gutte purgiren und brechen machen, und daß die Mennige und Schmalte die Nerven wie ein Gift angreifen. Die gewöhnlichsten Farben auf solchen Confecten und überzogenen Sachen sind grün, blau, roth, und gelb, und diese werden aus den benannten Dingen verfertiget. Ob sie die Kinder gleich in geringer Dosi bekommen, so können doch ihre zarte und empfindliche Eingeweide davon verletzet werden.

§. 21.

Das Obst schadet niemanden, wenn es mäßig genossen wird. Da es aber in seinem Schleim viele Luft enthält, mit einer Säure verbunden ist, und, wenn es süß ist, noch eine gewisse Klebrigkeit hat, so ist es für des Kindes schwachen Magen zu grob und zu unverdaulich, wenn es von demselben roh gegessen wird. Es geräth in Gährung, treibet die Gedärme auf, macht Kneipen und Unruhe, und, wenn es in großer Menge herunter geschlucket wird, Durchfälle, rothe Ruhren, Würmer, und hartnäckige Verstopfungen. Diese Wür-

kungen sind schon so bekannt, daß die meisten Eltern von selbst den Genuß des Obstes ihren Kindern untersagen, und mit Austheilung desselben sehr haushälterisch umgehen. Ich wünschte aber, daß sie bey den Rosinen, Mandeln, und Nüssen, eine gleiche Sorgfalt anwendeten. Denn diese Früchte erfüllen den Magen des Kindes ebenfalls mit vielen groben Unreinigkeiten, und verursachen, wo nicht sogleich, doch mit der Zeit, dieselben Beschwerden und Krankheiten, welche von den andern groben Speisen entstehen. Da auch die Kinder, wenn die Eltern nicht zugegen, nach den Früchten desto gieriger sind, so müssen sie sie in den Gärten, oder an andern Orten, wo dergleichen vorhanden, nie aus dem Gesicht lassen, damit sie nicht in dem Obst, das oft noch nicht reif, und deswegen desto schädlicher ist, so gefräßig sind. Hingegen ist ihnen das gekochte und gestobte Obst unschädlich; vornemlich Birnen, Kirschen, Aepfel, Pflaumen, wenn man sie ihnen mäßig und nur zuweilen giebet. Denn durch das Kochen werden die groben schleimigten Theile des Obstes mehr verdünnet und aus einander getrieben, die darinn enthaltene Luft wird zum Theil verjaget, und die Klebrigkeit verringert, so daß die gekochten Früchte allerdings leicht verdaulicher und gesünder sind. Das gebackene Obst ist schwer zu verdauen, und ganz und gar nicht für Kinder.

§. 22.

§. 22.

Endlich gehören auch die Eyer und der Käse unter die Nahrungsmittel, welche zarte Kinder meiden müssen. Vom Käse wird man mir solches leicht zugestehen. Aber ein weiches Ey, wird man sagen, ist ja sehr gesund, leicht verdaulich, stark nährend, und hat viele andere gute Würkungen in unserm Körper. Das ist ganz wahr; allein es kann den Magen erschlappen, und das ist schon hinlänglich, um es zu verbieten. Es kann auch, wenn Säure im Magen ist, leicht hart werden, und harte Eyer sind höchst schädlich.

§. 23.

Ich komme nun zu der zweyten Classe derer Speisen, die den Kindern schädlich sind. Alles, was eine Schärfe in sich hat, greift die empfindlichen Gedärme des Kindes an, macht Krämpfe, und allerley daher entstehende Schmerzen; es erhitzet das Blut; macht es scharf; verzehret die Säfte, indem es dieselben durch die vermehrten Absonderungen aus dem Körper treibt; und trocknet daher die Fasern aus. Die viele Feuchtigkeit in dem Blut des Kindes, und die Geschmeidigkeit und Biegsamkeit seiner Fasern, sind zu desselben Wachsthum unumgänglich nöthig; denn das Kind wächst desto besser, je mehrere Säfte es zur Bildung und Stärkung der festen Theile hat, und je leichter sich die geschmeidigen Fasern ausdehnen lassen. Da aber die scharfen Speisen die Säfte verzehren,

zehren, und die Fasern austrocknen, so sind sie dem Wachsthum des Kindes hinderlich, und schon darum keine gute Speise, da sie noch überdem zu vielen Krankheiten Gelegenheit geben. Ich lobe daher diejenigen Aerzte, welche den Kindern alles Fleisch und die fetten nahrhaften Fleischbrühen vor dem zweyten bis dritten Jahr schlechterdings verbieten. Ich weiß wohl, daß andere sich kein Gewissen daraus machen, sie ihnen zu erlauben; vermuthlich weil sie sonst die stärkeste Nahrung geben. Allein die Erfahrung sowol als die medicinischen Gründe thun hinlänglich dar, daß die im Fleisch befindliche Schärfe die Säfte des Kindes verderbe, und dieselben zur Fäulniß geneigt mache. Solches geschieht zwar nicht so leicht bey Erwachsenen, weil deren stärkere Verdauungskräfte, die Vermischung der Fleische mit den Gemüsen, und der Genuß des Weines, diesem Uebel vorbeugen. Bey Kindern aber fallen diese Dinge weg. Sie verdauen nicht so gut; sie dürfen kein Gemüse essen, und noch weniger Wein trinken. Ueberdem wird das Fleisch am besten verdauet, wenn es ordentlich im Munde gekauet, und während der Zermalmung mit dem Speichel vermischet worden. Nun haben aber die Kinder in ihrem zweyten und dritten Jahr kaum hinlänglich feste Zähne, um das Kauen gehörig zu bewerkstelligen; folglich kann das Fleisch auch nicht von ihnen verdauet werden. Und beyläufig muß man überhaupt wohl merken, daß Kinder gar nichts

essen

essen müssen, was sie nicht ordentlich kauen und zermalmen können. Denn das taugt nichts, daß die Wärterinn oder Mutter selbst die Speisen vorher kauet, und sie hernach dem Kinde in den Mund stecket. Ich werde davon im fünften Kapitel mehr reden. Vor diesem glaubte man auch, daß das Fleisch Würmer mache; allein dieser Irrthum kam vermuthlich daher, weil man behauptete, daß die Würmer aus der Fäulniß entstehen. So viel ist gewiß, daß die Würmer ihre Eyer gern in das Fleisch legen; und wenn dasselbe nicht im Magen verdauet wird, können sich diese Eyer entwickeln. Dünne wässerigte Fleischbrühen, entweder allein oder mit Milch vermischt, kann man den Kindern ohne Bedenken geben.

§. 24.

Die Gewürze sind noch viel schädlicher. Sie sind im Stande, die ganze zarte schwache und empfindliche Maschine des Kindes zu zerstören. Weder sie allein, noch die damit versezte Speisen, müssen Kindern gegeben werden. Von diesen heftig angreifenden Mitteln, und von dem Genuß der Fleischspeisen, kommt es oft allein her, daß die Kinder, deren Blut davon verunreiniget, und zur Fäulniß geneigt gemacht worden, so heftig von den Pocken, Masern, Durchfällen, und andern mit faulenden Fiebern verbundenen Krankheiten, mitgenommen werden, daß viele das Leben würden erhalten haben, wenn sie dergleichen verwüstende Dinge

nie gekostet hätten. Selbst die Inoculation der Pocken gehet bey solchen Kindern besser von statten, die keine Fleischspeisen genossen. Ich kenne Eltern, welche ihren Kindern, so lange sie die Pocken noch nicht gehabt haben, keinen Bissen Fleisch geben. Ich lobe diese Manier, wenn die Kinder noch sehr jung sind. Haben sie aber schon 6 oder mehr Jahre, so muß man ihnen den Genuß des Fleisches nicht versagen, und nur Mäßigkeit dabey beobachten lassen.

§. 25.

Die sauren Speisen gehören auch hieher. Sie verletzen die Zähne, die Luftröhre, den Magen, und vertragen sich nicht mit der Milch, welche noch immer eine Hauptspeise der jungen Kinder bleiben muß. Auch die fetten Speisen sind ihnen nicht dienlich. Sie erschlappen den Magen, und werden um so schwerer verdaut, da die Galle des Kindes noch zu wässerig ist, um ein ordentliches Verbindungsmittel abzugeben. Denn kein Fett vermischet sich im Magen mit den übrigen Nahrungssäften, wenn es nicht vorher durch die Vermischung mit der Galle in ein seifenartiges Wesen verwandelt, und dadurch geschickt gemacht worden, von den wässerigen Feuchtigkeiten aufgelößt zu werden. Dazu aber wird eine ordentliche scharfe und bittere Galle erfordert, welche Kinder noch nicht haben. Deswegen bleibt das Fett in ihrem Magen unverdauet liegen, wird ranzigt, und erlanget eine faule Schärfe. Aus dieser Ursach

sind die fetten Kuchen (§. 19.) für Kinder zweifach schädlich.

§. 26.

Unter den Nahrungsmitteln, die sowol grobe als scharfe Theile enthalten, habe ich bereits die überzogenen und andere Confect-Sachen, wie sie es verdienet, getadelt; weil sie, ausser der klebrigten und groben schleimigen Eigenschaft ihres dichten Teiges, zuweilen mit Farben bemahlet sind, die dem zarten Körper Schaden zufügen können. Allein sogar der reine Zucker, wenn er häufig genossen wird, überziehet nicht nur den Magen mit schleimigen Unreinigkeiten, sondern machet auch das Blut scharf, verzehret die Säfte, und trocknet die Fasern aus. Ich rede hier von dessen unmäßigen und überflüßigen Gebrauch, der bey Kindern gar nicht ungewöhnlich ist. Denn ich bin weit entfernt, den Zucker für ungesund zu halten, sondern ich kenne vielmehr dessen große und viele Tugenden hinlänglich, und versage ihn den Kindern nicht, wenn er als ein Gewürz zu Versüssung der Getränke sparsam gebraucht wird. Nur so für sich allein muß man ihn nicht essen lassen, weil er die Zähne verdirbet, und alsdenn nur blos ein Naschwerk ist, dergleichen Kinder absolut nicht haben sollen. Die sogenannten Zuckerpuppen, welche mehr zum Spielwerk, als zum Essen, dienen, werden zwar von feinem Zucker gemacht, welcher in Wasser aufgelöset, und denn wieder dicklich gekocht, und

darauf

darauf in Formen gegossen wird. Allein man muß doch Sorge tragen, daß die Kinder nicht daran lecken, oder etwas davon geniessen, weil sie ebenfalls mit unnützen schädlichen Farben beschmieret, und zuweilen mit rothen scharfen Glaßglanz bestreuet sind, welcher, wie man Exempel davon hat, wenn er von den Kindern abgelutschet worden, ordentlich wie scharfes Glaß die Zunge zerschnitten, darinn stecken geblieben, und Geschwulst und Inflammation gemacht. Wenn nun so ein Stückgen in den Magen kommt, so würkt es ja freylich auf eine ähnliche Art.

§. 27.

Wenn ich die Fleischspeisen verworfen habe, so versteht es sich von selbst, daß auch das gesalzene, geräucherte, und gepökelte Fleisch hierunter begriffen sey. Dasselbe ist zu scharf, und dabey schwerverdaulich. Auch die meisten Fische, einige wenige ausgenommen, sind nicht für Kinder, sonderlich diejenigen, die ein sehr zähes schleimiges Fleisch haben, welches nicht verdauet wird; oder sehr fett sind; denn das Fett der Fische wird schwerer verdaut, und faulet im Magen leichter, als das Fett von anderem Fleisch. Endlich muß ich zum Beschluß noch erinnern, daß die besten, nahrhaftesten, und gesundesten Speisen, wenn sie im Ueberfluß genossen werden, einen unreinen und schlechten Nahrungssaft geben, und den Körper eben so sehr verderben, und zu Krankheiten geneigt machen, als die

hier

hier angezeigte Speisen. Soll also der heilsame Nutzen einer guten und gesunden Nahrung erlanget werden, so muß man sich der Gierigkeit und Gefräßigkeit der Kinder auf alle Weise widersetzen; und sie bey Zeiten lehren, die Mäsigkeit im Essen und Trinken zu beobachten, und nicht wie unersättliche Thiere zu fressen, sondern mit Anstand und Sittsamkeit zu essen.

Drittes Kapitel.

Von den Speisen, welche den Kindern dienlich sind.

§. 28.

Nachdem ich so viele Arten der Speisen gänzlich aus dem Verzeichniß derer Nahrungsmittel ausgeworfen habe, die den zwey- und dreyjährigen Kindern dienen; so bleiben uns nur wenige übrig, die sich für ihre schwache Natur schicken. Allein diese wenige Speisen sind hinlänglich, die Kinder mit abwechselnden Gerichten zu erfreuen, und sie dadurch vor dem Eckel zu bewahren, der sonst von dem beständigen Genuß einerlei Speise sehr leicht entstehet. Man wird von selbst einsehen, ohne daß ich es weitläuftig beweisen darf, daß die besten und gesundesten Speisen für Kinder diejenigen sind, welche nicht sehr dürfen gekauet werden, und sich doch leicht verdauen lassen, den Magen nicht schwächen, und das

Blut nicht verunreinigen; sondern dasselbe hinlänglich flüßig, und bey seiner milden Beschaffenheit, erhalten.

§. 29.

Das Brod und die Milch müssen hier oben an stehen. Sie sind die einfacheste und beste Kost, welche in kleiner Menge sehr nähret, und den Körper ungemein stärket. Man findet den Beweis davon auf dem Lande. Die Bauerkinder wissen fast von keinen andern Speisen. Brod mit Butter, und Milchspeisen, sind ihre tägliche Nahrung, und dabey nehmen sie an Kräften, Wachsthum und Munterkeit ihres gesunden Körpers merklich zu. Man sieht es auch in den Städten an den gemeinen Bürgerkindern. Sie unterscheiden sich sehr von den vornehmen verzärtelten Kindern. Jene tragen das Bild der lachenden Gesundheit mit sich herum; diese schleppen mit ihrem magern Gerippe Elend und Krankheiten hinter sich her. Es ist zwar wahr, daß Monsieur nicht so viel Brod essen kan, als der vierschrötige Bauerjunge; denn er hat einen schwächern Magen, und kann es nicht so gut verdauen: allein da er dafür desto mehr Kuchen und anderes Naschwerk isset, so getraue ich mich nicht zu entscheiden, welches von beyden schädlicher sey, den Magen mit Brod, oder mit Kuchen zu überladen. Die Unmäßigkeit ist allemal nichts nütze; dennoch kann ich es ehe leiden, wenn ein Kind etwas zu viel Brod isset, wenn es nur kein gar zu grobes Brod ist: denn

dasselbe

dasselbe kann der junge Herr nicht vertragen, weil es seinen Magen beschweret, darinn versauert, und zu Würmern Anlaß giebt. Das beste Brod für zarte Kinder ist das, so aus einer Vermischung von dem feinsten Weizen- und Roggen-Mehl bestehet. Solches muß man ihnen niemals versagen, so oft sie es verlangen, und nur dabey Acht haben, daß sie jedesmahl eine mäßige Portion essen. Es ist nicht zu beschreiben, wie vortreflich die Kinder gedeyen, deren Hauptspeise das Brod ist, wenn sie fleißig dabey herumlaufen. Man muß aber darauf halten, daß kein Gerstenmehl unter das Brod gebacken werde, welches man daran erkennet, wenn es bröckligt, sehr krumigt ist, und nicht gut zusammen hängt; denn die Gerste quillet im Magen, treibet denselben sehr auf, und erzeuget viele Unreinigkeiten. Das blosse Weizenbrod ist darum nicht zuträglich, weil es nicht genug gesäuert ist, und daher noch viel rohes Mehl enthält. Das Hausbackenbrod ist zu derbe, und erfordert einen starken Magen. Inzwischen kann man zuweilen etwas Zwieback und Semmel ohne Schaden geben.

§. 30.

Von den Kuchen sind einige wenige gut gebackene zu erlauben, die einen lockern Teig haben, der im Munde leicht zergehet, und die mit gar keinen, oder geringen und schwachen Gewürzen versehen sind. Dergleichen sind vornemlich der Biskuit, das Caffeebrod, die Man-

del-Herzgen, ein Stückgen vom wohl ausgebackenen Topf- oder Napf-Kuchen, und Ringeln oder Pretzeln, die nicht sehr fett und nicht sehr gesalzen sind. Alles Brod und Kuchenwerk muß über dem niemals warm oder ganz frisch gegessen werden, sondern etwas gelegen haben, weil es sonst die schlimmesten Zufälle, sonderlich das Unglück, heftiges Bauchgrimmen, gefährliches Schlucksen und verdrießliches Brechen hervorbringet.

§. 31.

Ich begreife nicht, warum einige den Kindern die Milchspeisen verbieten. Ich setze sie mit allen andern Aerzten unter die besten und lieblichsten Speisen dieses Alters. Man giebt die Milch vor sich allein in den Getränken, als in Thee oder Caffee, oder man vermischt sie mit Haberschleim oder Gerstenwasser oder blossen warmen Wasser, oder man macht mit demselben und etwas Brod oder Zwieback Breye, oder giebt sie in Suppen. Sie ist, auf alle Art zubereitet, den Kindern in einem jeden Alter, nur nicht wenn sie krank sind, dienlich und sehr heilsam; allein sie muß nicht zu fett, und zu stark gekocht, aber auch nicht zu wässerig seyn; und man hat wohl zu bemerken, daß man zu solcher Zeit, wenn der Magen mit Milch angefüllet, kein saures oder gährendes essen lasse, welches die Milch gerinnend macht. Wenn ich daher den Kindern zuweilen einiges gekochte Obst erlaube, so dienet ihnen solches am besten,

wenn ihr Magen von andern Speisen leer ist. In den Krankheiten, die von einer im Magen und in den Gedärmen verdorbenen versauerten und käsigten Milch entstehen, muß man den Kindern den Genuß der Milch nicht weiter zulassen, wenn man nicht die Ursachen dieser Krankheiten unterhalten und vermehren will. Diese Vorsicht ist bey Schwämmen, in Bauchgrimmen, Durchfällen, Brechen, und in der Abzehrung der Kinder, sehr nöthig, und wird doch am meisten aus der Acht gelassen.

§. 32.

An diesen Speisen kann sich nun das kleine Kind sehr wohl begnügen. Inzwischen kann man demselben auch zuweilen etwas weichgekochte Wurzeln, als Petersilien- und Zucker-Wurzel, in den Mund nehmen, daran lutschen, den Saft aussaugen, und den faserigten Theil wieder ausspucken lassen. Hiedurch kommen nicht allein würklich nährende Theile in das Blut, sondern das Zahnfleisch wird auch erweichet, und der Zahnausbruch ungemein erleichtert. Wenn das Kind schon besser kauen kann, darf man ihm ein wenig vom trockenen zarten Fisch, als Marenen, kleine Hechte, Barsch, und dergleichen, nicht verwehren, wenn sie von den Gräten gut abgesondert worden. Ferner behält man hier auch noch alle die Nahrungsmittel bey, die ich in meiner diätetischen Pflege der Säuglinge §. 94. genennet habe.

§. 33.

Bisher habe ich nur die Kinder vom zweyten und dritten Jahr zu meinem Augenmerk gehabt. Diesen gehet alles an, was ich von der Schädlichkeit und Dienlichkeit der Speisen gesaget habe. Wenn sie älter werden, kann man ihnen eine freyere Diät verstatten, nach und nach dichtere Speisen geben, und sie, je mehr die Kräfte ihres Körpers und Magens zunehmen, auch an die groben und nicht so leicht verdaulichen Speisen gewöhnen; so daß ihnen endlich alle Speisen ohne Unterschied dienlich seyn müssen. Wie man dieses bewerkstelligen soll, werde ich im fünften Kapitel ausführlich lehren.

Viertes Kapitel.

Von den Getränken der Kinder.

§. 34.

Kinder haben viele Feuchtigkeiten, schlüpfrige Fasern, und ein empfindliches Nervengebäude. Dieser Zustand ist ihrem Alter wesentlich und nothwendig. Es giebt Getränke, welche vermögend sind, diesen Zustand zu verändern; und darum stürzen sie das kindliche Alter in die größesten Gefahren. Man weiß, wie großes Unheil der Wein bey Erwachsenen anrichtet. Entzündungskrankheiten, Zittern und Schmerzen der Glieder, Schwachheit des Körpers, Verringerung der Seelenkräfte, sind die allgemeinen

Folgen

Folgen seines Mißbrauchs. Kann man nun wohl glauben, daß er bey Kindern geringere Würkungen habe? oder ist es nicht vielmehr der Vernunft ganz gemäß, daß er die zarte Maschine dieser jungen Geschöpfe von Grund aus zernichten müsse? Die Alten dachten in diesem Stück klüger wie wir. Plato, welcher der Jugend vor das fünf und zwanzigste Jahr Wein zu trinken verbot, führet zur Ursach davon an, weil er den Wachsthum hindert, und den Körper schwächet. Dieses hat auch seine völlige Richtigkeit. Denn er verzehret durch seinen flüchtigen und scharfen Spiritus die Säfte, die zur mehrern Stärke und Bildung der festen Theile in der Jugend nöthig sind; er trocknet also den Körper aus, und hindert dadurch natürlicherweise den Wachsthum. Er muß auch freylich den Körper schwächen, weil seine Schärfe, wodurch er die Fasern beständig prickelt und die Absonderungen vermehret, und die Gewalt des von ihm in Wallung gebrachten Bluts in die Gefässe, den festen Theilen großen Schaden zufüget. Kinder sind vollblütig, und haben ein sehr weiches Gehirn: und mehr braucht man nicht zu wissen, um einzusehen, wie der Genuß des Weines in diesem zarten Alter tödtliche Schlaflosigkeiten und Schlagflüsse machen könne; denn diese sind unvermeidlich, wenn die von dem erhitzten Blut ausgedehnte Gefässe des Gehirns durch ihren Druck die Absonderung und den Eintritt der Lebens-Geister in alle Theile des Körpers verhindern. Aber Des Essarz beweiset

auch aus Raulins Erfahrungen, daß das Weintrinken bey Kindern am leichtesten Würmer mache. „Die Kinder, „sagt er,„ welche Wein „trinken, sind gemeiniglich Würmern unterwor„fen. Sehr selten pflegen diejenigen, die nichts „als Wasser trinken, von dieser Krankheit „befallen zu werden. Herr Raulin schreibt, „daß er in ein vornehmes Haus gerufen worden, „woselbst sieben Kinder waren. Darunter lagen „zwey krank danieder an Würmern, und die „andern betraf nach und nach dasselbe Schick„sal. Sie befanden sich insgesammt in großer Ge„fahr. Es gieng, seit ihren allerersten Jahren, „keine Woche vorbey, in der sie nicht mit Zu„fällen, so von Würmern hergerühret, wären „behaftet worden. Es entstand dieses von nichts „andern als vom Wein. Er verbot ihnen die„ses Getränk durchaus. Sie tranken nachher „nichts als Wasser, und befanden sich vollkom„men wohl dabey. Nach der Zeit war in die„sem Hause keine Spur mehr von Würmern, „noch den geringsten, so den Wurm-Zufällen „ähnlich gewesen wären, anzutreffen. Ver„schiedene andere Familien folgten diesem Bey„spiel mit demselben Erfolge.„ Man siehet hieraus die schlimmen Folgen, welche der Wein verursachet, und die Eltern sollten sich dadurch bewegen lassen, denselben ihren Kindern, vorzüglich in den Weinländern, wo sie ihn wie Wasser trinken lassen, ganz und gar, als das schädlichste Gift, zu entziehen. Man lerne doch erkennen, daß es falsch sey, wenn man glaubt,

daß der Wein, als ein Getränk, die Kinder stärke. Ich leugne nicht, daß einige Tropfen davon einem schwachen Kinde ungemeine Erquickung verschaffen; aber man muß ihn behutsam, und nur als eine Arzney brauchen.

§. 35.

Sollte man sich wohl einbilden, daß sogar der Brandwein den Kindern gegeben wird? Bey uns thun solches einige gewissenlose Weiber, damit die Kinder brav schlafen sollen. Auch das arme Volk in Stockholm und mehrern Orten Schwedens giebt ihnen Brod in Brandwein getunkt, damit sie, ohne Lermen zu machen, bald einschlafen; oder man setzt ihnen Brandwein vor, und läßt sie Brod darinn tunken, und nach Belieben davon speisen, damit sie stille sind, wenn die Eltern, ihrer Verrichtungen wegen, nicht bey ihnen bleiben können. Ich will nicht leugnen, daß dieses Verfahren vielleicht in den Nordischen Ländern nicht so großen Schaden bringe, als bey uns; inzwischen hat der Brandwein da, so gut wie hier, die Würkung, daß er den Wachsthum hindert. Solches bestätiget das in dem siebenten Bande der Abhandlung der Schwedischen Akademie angeführte Beyspiel von zwey Kindern, die ihrem Alter nach ungewöhnlich klein waren, indem das neunjährige Mädgen nur so groß wie ein Vierjähriges, und der siebenjährige Junge wie ein Zweyjähriger, gewesen. Man giebt daselbst, nicht ohne Grund, zur Ursach dieser ungewöhn-

gewöhnlichen Kleine an, daß die Mutter, welche arm gewesen, diesen Kindern beständig Brandwein zu trinken gegeben, wodurch ihr Wachsthum ist verhindert worden.

§. 36.

Man macht sich kein Gewissen daraus, schon den zartesten Säuglingen täglich Caffee trinken zu lassen. So oft die Amme oder stillende Mutter diesen Trank geniesset, bekommt auch das Kind seine Portion davon. Dieses geschiehet nun gemeiniglich Morgens und Nachmittags; und da man diese Gewohnheit auch bey den entwöhnten Kindern beybehält, so wird denenselben der Caffee so unentbehrlich, daß sie würden krank oder sehr unwillig werden, wenn sie ihn nicht haben können. Dieses kann ich gar nicht billigen. Wenn man für das Kind einen eigenen schwachen Caffee zubereitete, würde ich nichts einwenden; denn solcher kann bey demselben, wenn es bereits Brey oder andere Speisen geniesset, den Nutzen haben, daß er die Gedärme ausspület und reiniget. Zu diesem Endzweck muß man ihn jedesmahl warm zu trinken geben, und dann nur in geringer Portion, damit das Blut nicht erhitzet werde. Der laulichte Caffee aber erschlappet und schwächet, so wie alles laulichte Getränke. Deswegen gefällt mir auch der Thee nicht als ein Getränke für zarte Kinder. Es versteht sich von selbst, daß der Caffee mit Milch vermischt seyn muß; denn dieselbe schwächet seine medicinischen Kräfte,

giebet

giebet dem Trank einen angenehmen Geschmack, und macht ihn narhafter. Aber die lieben Frauen trinken gern starken Caffee mit Sahne oder der fettesten Milch. Derselbe schadet den Kindern sehr. Die fette Milch kann von ihrem Magen nicht verdauet werden; sie machet ihnen Eckel, und allerley Magen-Beschwerden. Der starke Caffee aber kann wie der Wein in des Kindes Körper würken, und ordentlich eine Art der Berauschung und Schläfrigkeit hervorbringen. Er erhitzet auch das Blut, beraubet dasselbe seines wässerigen Theils, macht es scharf, greift die Nerven an, trocknet die Fasern, entkräftet das Kind, und hindert dadurch dessen Wachsthum. Ein gleiches gilt von der Chocolate, welche wegen der Gewürze sehr erhitzend ist, und wegen des zähen Oels der Cacao den Magen des Kindes beschweret.

§. 37.

Das Bier ist auch kein gar zu schickliches Getränke für die jungen Kinder. Ist es stark, so berauschet es sie, verdicket ihr Blut, und hat viele andere böse Würkungen. Ist es schwach, so ist es selten gut ausgegohren; sein Hefen treibet den Magen auf, verschleimet denselben, verursachet einen unruhigen mit schreckhaften Träumen vermischten Schlaf, und machet durch seine urintreibende Kraft oft eine Strangurie, oder würket so sehr auf die Nieren und Blase, daß die Kinder des Nachts das Bette verunreinigen. Ein Kind, das noch nicht drey Jah-

re alt ist, wird noch hauptsächlich mit Milchspeisen genähret; allein diese vertragen sich mit dem Biere nicht; und auch aus dieser Ursach ist dasselbe dem Kinde nicht zuzulassen. Wenn es aber erwachsener ist, so kann man es an ein gutes braunes Speise- oder Halb-Bier gewöhnen, welches wohl ausgegohren, nicht zu jung, und nicht mit Pottasche oder zu vielem Salz vergiftet ist. Von solchem Bier kann es zuweilen trinken, und eine Stärkung des Magens erwarten. Das Weis-Bier hinterlässet vielen Schleim im Magen, und machet Blähungen. Man muß es daher seltener geben.

§. 38.

Das beste Getränk für Kinder, und für alle Menschen, ist das Wasser. Dieses und die Milch waren die Labsaale der ersten Menschen; sie blieben es viele hundert Jahre lang, ehe noch Bier, oder Wein, oder sonst ein anderes durch Kunst bereitetes Getränke bekannt war. Das Wasser ist das einzige und einfacheste Mittel, welches die Natur allenthalben zur Löschung unsers Durstes unaufhörlich fliessen lässet. Es ist auch gewiß dazu geschickter, wie je ein anderer Trank. Es verdünnet das Blut hinlänglich, feuchtet die Fasern sehr gut an, erquicket und stärket den Körper, verträget sich mit allen andern Speisen, und befördert deren Auflösung, durch Hülfe der innern Wärme, merklich. Mehr will ich hier nicht zum Lobe des Wassers sagen. Wenn es je geschadet, so ist

es

es darum, weil man es in Ueberfluß, oder zur Unzeit, oder eiskalt, getrunken. Erwachsene Leute haben freylich zuweilen Mühe, ihren Magen, der von Jugend auf mehr zum Biere und zu andern Getränken gewöhnet worden, zu Ertragung des Wassers zu bequemen. Wenn man aber gleich von Kindheit an dazu angehalten wird, so achtet man zu seinem großen Vortheil kein anderes Getränk; ja manche Kinder trinken schon von selbst nichts lieber als Wasser, und verabscheuen das Bier.

Fünftes Kapitel.

Von der Wahl und Menge der Speisen nach dem verschiedenen Alter der Kinder; und von der Zeit und Ordnung im Essen und Trinken.

§. 39.

In diesem Kapitel werde ich dasjenige am besten vortragen können, was noch bey dem Essen und Trinken der Kinder zu erinnern übrig ist. Mein bisheriger Vortrag würde ganz vergebens gewesen seyn, wenn ich nicht jetzt den rechten Gebrauch der Nahrungsmittel anzeigete. Einem jeden muß es bekannt seyn, daß die besten und heilsamsten Dinge uns sehr schädlich werden, wenn wir sie unrecht gebrauchen. Die glückliche und rechte Anwendung eines Dinges macht allein

allein den Meister. Wenn also die Eltern den heilsamen Zweck einer guten und gesunden Ernährung ihrer Kinder erreichen wollen, so bitte ich sie, alle Aufmerksamkeit auf die Lehren, die in diesem Kapitel vorkommen werden, zu wenden, und dieselben ordentlich in Ausübung zu bringen. Ihnen werden hier die Augen geöffnet werden, und sie werden, wenn ihre Vernunft nicht ganz von Vorurtheilen verfinstert ist, erkennen lernen, daß sie oft allein Schuld sind, wenn ihre Kinder dermaleins Verschwender, Prasser, Säuffer oder gute Wirthe, nüchterne und mäßige Bürger des Staats, werden.

§. 40.

Alles in der Natur erlanget nicht auf einmal seine Vollkommenheit. Nichts vergehet sogleich, wenn keine Gewalt dazu kommt. Menschen, Thiere, Pflanzen, Steine wachsen allmählig, und stufenweise neigen sie sich wieder zu ihrem Untergang. Die Natur machet keine Sprünge, und wenn die Menschen solche mit ihr vornehmen, so kann sie sich darinn nicht finden; sie geräth in Unordnung; sie fällt über den Haufen. Man muß daher in der diätetischen Kinderzucht die wichtige Regel merken, daß man mit Kindern niemals eine schleunige Veränderung vornehme, sondern sie allgemach zu einem freyern Gebrauch der zum Leben nothwendigen Dinge leite, so wie die Natur allmählig ihren Körper dauerhafter und vollkommener machet. Dieser

Satz ist in der Anwendung von den ersprießlichsten Folgen. Man muß ihn bey Speise und Trank, bey der Luft, bey Wachen und Schlafen, Bewegung und Ruhe, und bey den Aus- und Absonderungen, beständig im Gedächtniß haben. Ich will hier sofort die erste Anwendung davon machen. Der Italiäner wird krank, wenn er nach Norden kommt. Warum? Zum Theil verursachet dieses die Veränderung der Luft. Aber der Hauptgrund davon liegt in der schleunigen Veränderung von Speise und Trank. Der Magen des Italiäners kann nicht sogleich den Schinken, das Pöckelfleisch, und die harten trockenen Fische vertragen; weil er nur gewohnt gewesen, Eyer, Sålat, und Ragouts zu verdauen. Eben so gehet es mit dem Kinde. Wenn man demselben auf einmal alle Milch entzöge, und ihm schleunig andere Speisen gäbe, die noch niemals in seinen Magen gekommen, so wäre das der nächste Weg zu seinem Verderben. Sein Magen war gewohnt, nichts als Milch zu verdauen. Will man demselben diese Gewohnheit benehmen, so muß man ihn nach und nach, bey dem Genuß der Milch, zu andern Speisen gewöhnen, und man muß allmählig von einem schwächern Nahrungsmittel zu einem stärkern übergehen. Aus dieser Ursach muß der Säugling einige Monate vor seiner Entwöhnung einige andere dienliche Speisen, und vornehmlich einen gesunden Brey, neben der Milch, geniessen. Hat sich erst sein Magen an solchem Brey gewöhnet, so kann

man ihm die Muttermilch mit Sicherheit entziehen. Nun läuft er nicht mehr Gefahr, mit vollem Magen zu verhungern.

§. 41.

Noch bleiben Milch, dünne Fleischbrühen und Brey die Hauptspeisen des entwöhnten Kindes. Nur giebt man jetzt die Kuhmilch statt der Muttermilch. Dieselbe muß mit blossem warmen Wasser, oder mit warmen Gerstenwasser, vermischet und verdünnet werden; und solches wird ihm zum Frühstück gereichet. Man kann auch etwas Brod darinn einweichen, und im Munde zergehen lassen, oder man giebt ihm einen ordentlichen Brey aus Milch und Brod. Zu Mittag isset es seinen Brey, und Nachmittage giebt man ihm ein Stückgen Brod in die Hände, womit man es spielen lässet, und woran es auch, wenn ihn hungert, anbeissen kann, oder man giebt ihm wieder dünne Fleischbrühe mit Milch und Brod. Zu Abend kann es entweder seinen Brey, oder eine Suppe mit geriebenen Brod, oder ganz weich gekochten Grieß, speisen. Diese einfache Lebensordnung soll man, nach Des Essarz Rath, so lange beybehalten, bis die Kinder zwey Jahre alt sind. Man muß ihnen niemals mehr als drey bis viermal in vier und zwanzig Stunden zu essen geben, damit der Magen das Genossene hinlänglich verdauen kann. Die Quantität bey jeder Mahlzeit muß nicht mehr als ein halbes Nößel Milch oder Fleischbrühe mit vier Loth Brod seyn.

Des Nachts muß man ihnen gar nicht, oder nur höchstens einmal, zu trinken geben. Wie man sie hierinn während dem Saugen gewöhnet, so verhalten sie sich auch nachher. Sind sie des nächtlichen Saugens gewohnt gewesen, so werden sie auch nach der Entwöhnung so oft des Nachts zu trinken verlangen, als sie Milch zu sich zu nehmen pflegten. Davon müssen sie aber abgebracht werden. Es ist um einige unruhige Nächte und um etwas Herzhaftigkeit zu thun, so erreichet man seinen Zweck leicht. In der ersten Nacht wird ihnen ein oder zweymahl verschlagenes Getränk gereichet, in der zweyten einmahl, und nachher gar nichts mehr. Sie werden anfänglich schreyen, und sehr ungeduldig seyn, und sich denn doch bequemen, wenn sie nichts erhalten. Es ist verdrüßlich und nicht wohl thunlich, warmes Getränk zur Nachtzeit bereit zu halten; das kalte Nachttrinken aber bringet großen Schaden, und verursachet sonderlich Verhärtungen der Gekrös-Drüsen, welche auch, wie Stahl bereits angemerket hat, aus derselben Ursach bey vier und fünfjährigen Kindern entstehen. Der berühmte Herr Geheime-Rath Büchner vermuthet auch, nicht ohne Grund, daß die abzehrende Zufälle, welche vielen Kindern nicht lange nach ihrer Entwöhnung zustoßen, gröstentheils davon herrühren, weil selbige des Nachts Bier, welches in einem zinnernen Becher bey der Lampe warm erhalten wird, öfters zu trinken bekommen. Seitdem die Schädlichkeit der zinnernen und

kupfernen Gefäße, die denen darinn verwahr- ten oder gekochten Speisen und Getränken eine giftige Eigenschaft mittheilen, allgemein bekann- ter geworden, sollte man sich sowol bey Erwach- senen als Kindern des Gebrauchs solcher Gefäs- se gänzlich enthalten. Man lasse daher die Kin- der beständig aus einem Glase, und niemals aus einem Becher, trinken; denn bey der schlechten Sorgfalt, welche man gemeiniglich in Reinigung derselben anwendet, bekommt das Kind oft einen von dem vorigen Getränk sich darin angesetzten, und mit den abgefressenen Zinn- Theilchen verunreinigten, schädlichen Schlamm. Man muß auch überhaupt die für die Kin- der bestimmte Speisen in keinen zinnernen oder kupfernen Geschirren verwahren, denn die aus denselben sich eingezogene metallische Theile würken in die empfindliche Nerven des Kindes viel geschwinder und heftiger, als in einem Erwachsenen. Diese Behutsamkeit ist sonderlich bey sauren, leicht versauernden, sal- zigten, und öligten Nahrungsmitteln am noth- wendigsten, weil diese vor allen andern das Me- tall anzugreifen, und einige Theile davon in sich zu nehmen im Stande sind.

§. 42.

Wenn das Kind das dritte Jahr erreichet hat, soll man demselben die Milch ganz entziehen. In diesem Alter haben die Zähne, und sonder- lich die Backzähne, welche gewöhnlicher weise später hervorkommen, die nöthige Festigkeit,

daß die Speisen damit zermalmet werden können; und nun kann man dem Kinde schon mehrere feste Speisen erlauben, und auch zuweilen etwas Obst vergönnen, da es keine Milch, die dieser Kost sonst zuwieder ist, geniesset. Man muß dasselbe aber beyzeiten den guten Gebrauch seiner Zähne lehren, und ihm schon nach dem zweyten Jahre scharf einprägen, nichts ungekaut herunterzuschlucken. Denn durch das Kauen werden die Speisen nicht allein in kleinere Theile zerschnitten, sondern auch mit dem Speichel genau vermischet, und schon von demselben etwas aufgelöset und verdünnet, ehe sie in den Magen kommen. Dieses Kauen ist so nothwendig, daß die Alten schon sagten, derjenige, der nicht kaue, hasse sein Leben. Gewiß, die ungekaueten Speisen werden sehr schwer verdauet, machen durch ihre Last starkes Magendrücken, und geben einen unvollkommenen schlecht durchgearbeiteten Nahrungssaft, der dem Körper wenig Nutzen schaffen kann. Obgleich die Speisen, die ich als die zuträglichsten für die entwöhnten Kinder angezeigt habe, so weich sind, daß sie fast keiner Zubereitung im Munde bedürfen, so ist es doch gut, die Kinder anzuhalten, sie im Munde herumzuwelzen, weil sie dadurch einigermassen mit ihrem Speichel, diesem ersten natürlichen Auflösungs Mittel, vermischet werden. Auf diese Weise wird die Verdauung erleichtert, und das Kind bekommt zu dem Geschäfte des Kauens eine solche maschinelle Fertigkeit, daß es dasselbe nachher bey

dem Genuß festerer Speisen, wo es am nothwendigsten ist, desto weniger unterlässet. Solche und mehrere gute Gewohnheiten lassen sich denen Kindern am besten beybringen; sie werden ihnen zur andern Natur; sie folgen denselben gleichsam unbewust durch ihre ganze Lebenszeit; und wenn sie auch nicht wissen, warum sie dieses oder jenes thun, so ist nichts daran gelegen: Genug, daß diese Handlungen gut und löblich sind.

§. 43.

Ich habe in meinem Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge die Gewohnheit der Ammen getadelt, welche erst den Brey in ihren Mund nehmen, ehe sie ihn dem Säugling geben. Da nun die entwöhnten Kinder noch nicht kauen können, so sind auch die Ammen so dienstfertig, und kauen erst die festen Speisen, die das Kind haben soll, und schmieren sie ihm nachher in den Mund. Dasselbe hat zwar noch keine Empfindung von dem Eckel, welches ein Erwachsener dawider haben würde; allein dieses Verfahren der Ammen ist darum nicht zu billigen, weil es von schlimmen Folgen seyn kann. Die Amme oder Wärterinn kann faule Zähne oder einen schädlichen Speichel haben. Wenn sie nun den Mund nicht fleißig ausspület, so werden die faulen Dünste aus den in und zwischen den Zähnen befindlichen Unreinigkeiten mit den Speisen vermischet, und in des Kindes Körper gebracht. Das damit angesteckte Blut

muß

muß daher allerley faule Fieber, Friesel, und böse Ausschläge hervorbringen. Die Wärterinn kann auch böse und verdorbene Säfte haben; alsdenn ist der Speichel von derselben Beschaffenheit, und wird durch ihn die Krankheit oder Unreinigkeit der Wärterinn dem Kinde eben so gut, und vielleicht noch leichter, wie durch die Milch, mitgetheilet, weil der Speichel subtiler und durchdringender ist, als die Milch. Ja, Krüger gehet noch weiter, und er hat einigermaßen Recht. „Was man,“ sagt er, „von der „Fortpflanzung der Neigungen durch die Milch „behauptet, gilt auch vollkommen von dem Spei„chel, und ich glaube, daß man oft Mühe genug „habe, die Laster bey den Kindern zu ersticken, „die ihnen vorher so zu sagen in das Maul ge„schmieret worden sind. Insonderheit aber hat „man sich wohl in Acht zu nehmen, daß man der„gleichen Personen währendem Kauen nicht er„zürne; denn macht der Zorn die Milch schädlich, „so verwandelt er den Speichel in Gift. Die „schädliche Würkung von dem Biß zorniger Thie„re und Menschen, und die Betrachtung, daß „nur der Biß solcher Thiere giftig ist, die leicht „zornig werden, kann solches beweisen, und „eine Warnung für diese Gefahr ist desto nöthi„ger, je weniger man sie gemeiniglich erkennet, „indem man seine Gedanken blos auf die Milch „der Amme richtet. Wie oft pflegt es sich „nicht zuzutragen, daß man der Person, mit „welcher sich die Amme gezanket hat, das Kind „giebt, damit es die Amme nicht an die Brust

„legen soll. Das Kind fängt, entweder weil „es würklich hungrig ist, oder aus einer an„dern Ursach, an zu schreyen; man will es „befriedigen, und die zornige Person kauet ihm „etwas, das ist, man giebt ihm ein Gift, wel„ches ärger ist, als das, welches man ihm ent„zogen hat.“ Man sieht hieraus, daß die Vorsicht sehr nöthig sey, den Kindern keine von andern Leuten gekauete Speisen essen zu lassen.

§. 44.

Im dritten und vierten Jahr des Alters eines Kindes kann man schon die Zahl der Speisen etwas vermehren. Man giebt ihm des Morgens ein wenig dünnen Caffee, oder bloß trocken Brod, welches man auch in etwas Fleischbrühe kann eintunken lassen. Zu Mittage kann es eine Suppe aus weichgekochtem Reiß, Grieß, Perlgraupe, und dergleichen, in Wasser oder dünner Fleischbrühe gekocht, oder Habergrütze, und darauf gekochtes und ganz klein zerschnittenes, oder etwas Gebratenes bekommen. Das Fleisch muß nur in geringer Portion gegeben werden; und man kann ein paar gekochte Birnen oder Aepfel, oder einige leichtverdauliche Wurzeln hinzuthun. Des Abends ist eine Suppe mit etwas Butterbrod zur Sättigung hinreichend. Je älter aber das Kind wird, desto mehrere Freyheit muß man ihm in der Wahl der Speisen lassen. Sein Körper und sein Magen werden immer stärker, und letzterer wird zur Verdauung der festern und dichtern Speisen

immer geschickter. Deswegen kann man ihm, wenn es das fünfte Jahr erreichet hat, des Mittags und Abends schon mehr Fleisch erlauben, und, sonderlich des Mittags, zuweilen von den groben Speisen, die im zweyten Kapitel genennet worden, kosten lassen, welche es, wenn sie in geringem Maaße genossen werden, schon ziemlich wird verdauen können, zumahl wenn es gute Bewegungen dabey hat. Will man ihm nun des Abends ein Gläschen Bier geben, so kann es geschehen. Des Mittags aber muß es bey dem Wasser bleiben, weil solches die Verdauung sehr befördert. Nach dem sechsten Jahre ist meines Erachtens das Alter da, in welchem man nicht mehr so sorgfältig in der Wahl der Speisen für Kinder seyn muß. Ihr Magen ist nun stufenweise zur Ertragung gröberer Speisen gebracht worden; und von nun an muß ihnen keine Kost zu grob, zu gering, oder zu verächtlich seyn, daß sie sie nicht mit Appetit geniessen, und, wenn sie die Mäßigkeit beobachten, gut verdauen könnten. Diejenigen, die Lockens Rath übel verstanden, und in einem frühern Alter starke Leute aus ihren Kindern machen wollten, verwandelten sie in magere und kranke Gerippe, und musten sie zu ganzen Schaaren nach dem Kirchhof begleiten. Es ist gewiß einer von den weisesten Grundsätzen dieses englischen Philosophen, daß man die Kinder mit den gröbsten und gewöhnlichsten Speisen ernähren müsse. Dieser Satz war aus der Erziehungsart der alten Römer,

Spartaner, Deutschen, und anderer streitbarer Völker genommen. Es ist auch wahrhaftig von dem erspriesslichsten Nutzen, wenn man die Kinder an grober Kost gewöhnet. Aber ich habe sowohl bey der Erziehung der Säuglinge, als auch in diesem Buch, schon oft zu erinnern Gelegenheit gehabt, daß es unvernünftig sey, die Natur vor der Zeit zu zwingen. Man muß hier so gut, wie in allen andern Dingen, stufenweise gehen, wenn man anders die schrecklichen und tödtlichen Folgen der Unverdaulichkeit vermeiden will. Es ist ja leicht begreiflich, daß das nimmermehr kann gut thun, wenn man einen Magen, der nichts als Milch und Brey verdauet hat, auf eine ungestüme Art mit groben Brod und andern Nahrungsmitteln anfüllet. Allein, wenn man nach der Art, wie ich hier vorgetragen habe, den Magen zur Verdauung gröberer Speisen mit Behutsamkeit und kluger Vorsicht geschickt macht, so erreichet man seinen Zweck ohne Schaden des Kindes.

§. 45.

Die Gewohnheiten regieren uns in unsern Handlungen so stark wie unsere Affecten; ja sie beherrschen uns noch stärker als diese; sie werden uns ganz zu einer zweyten Natur. Unser Körper erhält die Fertigkeit sehr geschwind, einerley Handlung, die in demselben einigemal vorgegangen, bey jeder Gelegenheit auf die ähnliche Art zu wiederholen. Das ist die Gewohnheit. Man weiß, wie leicht man sich etwas

was angewöhnen kann, und wie schwer es halte, eingewurzelte Gewohnheiten auszurotten. Die Affecten kann der Mensch oft schleunig durch die Stärke seiner Vernunft unterdrücken, und solches schadet nicht immer seiner Gesundheit; aber niemand kann so fort von seiner Gewohnheit ablassen, ohne krank zu werden. Der Sclave seiner Gewohnheiten ist der unglückseligste Mensch auf Erden; und selbst stehen die meisten Menschen nur darum in der Knechtschaft ihrer Affecten, weil sie ihnen zur Gewohnheit geworden. Nichts ist größern Schwürigkeiten, ja fast einer gänzlichen Unmöglichkeit unterworfen, als die Ausrottung derer Gewohnheiten, die von Kindesbeinen an eine lange Reihe von Jahren in dem Menschen veraltet sind. Wie man einen Knaben gewöhnet, sagt Salomo, so läst er nicht davon, wenn er alt wird. Die Eltern müssen also auf alle Weise dahin bedacht seyn, daß sich ihre Kinder zu alles so gewöhnen, daß sie es thun und lassen können; oder daß sie, wenn es ja unvermeidlich ist, daß der Mensch durch Gewohnheiten regieret werde, in ihren Kindern gute Gewohnheiten legen, und diejenigen nach allen Kräften verhüten, die dermahleins von schädlichen Folgen seyn könnten. Wenn man nach diesem Grundsatz bey der Jugend mit Speise und Trank verfähret, so kann sich der künftige erwachsene Mensch in alles finden, er sey zu Hause, oder im Kriege, oder im Dienst, oder auf Reisen; er sey

reich, oder in mittelmäßigen, oder in dürftigen Umständen. Er findet allenthalben Wasser seinen Durst zu löschen; aber nicht an allen Orten gute Weine und gute Biere. Er ist eben so vergnügt, wenn er ein Stück Käse und Brod zur Stillung seines Hungers hat, oder wenn er mit dem Bauer einerley Mahlzeit thut, oder bey dem vornehmen Herrn mit Austern, Ragouts, und Wildpret bewirthet wird. Ihm gilt es gleich, ob er einmahl zu Mittag und Abend kaltes oder warmes essen muß, und ob er ein Stück trocken Brod, oder Suppe, oder Caffee, Wein, und Kuchen zum Frühstück hat. Alle diese Vortheile entspringen daraus, wenn der Mensch in seiner Jugend nicht verzärtelt worden, und mehr gemeine und grobe Speisen, als Delicatessen, zu seiner täglichen Kost erhalten hat. Solches nutzet ihm auch schon in der Kindheit; denn derbe Speisen geben eine derbe Nahrung, und der Körper erlanget dadurch mit dem Wachsthum eine robuste Textur der festen Theile, wenn er zugleich zu Bewegungen gewöhnet ist. Solche Speisen sind die gemeinesten; man kann sie allenthalben haben. Hingegen kann der, so an lauter Delicatessen von Jugend auf gewöhnet worden, dergleichen nicht immer haben, wenn er im Kriege und auf Reisen ist, oder wenn seine vorigen Umstände sich ändern und verschlimmern. Ueberdem verleiten die Leckereyen gar sehr zur Unmäßigkeit im Essen, welches bey der gemeinen Kost nicht so leicht geschieht; und daß die delicaten

Speisen

Speisen mehrentheils ungesünder sind, habe ich auch schon bewiesen.

§. 46.

Ich will deswegen nicht tadeln, wenn man das Kind zuweilen einige delicate Speisen essen lässet. Vielmehr ist solches gut. Aber es muß dieselbe niemals als seine Hauptspeise, und als eine tägliche unentbehrliche Kost, kennen lernen. Es muß ihm oft vorgesaget werden, daß man solche Speisen nur selten und sparsam essen müsse, weil sie sonst schaden und ungesund sind. Es giebt gewisse Speisen, die man füglich ganz und gar entbehren könnte, und woran nichts gelegen, wenn die Kinder auch würcklich einen Eckel dawieder hätten: dergleichen sind viele Kuchen, die Pfefferkuchen, das Zucker-Gebackene, die Pasteten, Ragouts, und andere aus tausenderley Mischmasch bestehende Gerichte. Es müste wunderlich kommen, wenn man genöthiget würde, in Ermangelung aller anderer Speisen sich blos daran satt zu essen. Diejenigen Eltern thun nicht wohl, die ihre Kinder von denen delicaten Speisen, welche sie mit gutem Appetit verzehren, nichts kosten lassen. Kinder müssen nicht alles essen, ist in solchem Fall die gemeine Rede. Sie sollen auch nicht viel davon essen, aber man lasse sie wenigstens davon kosten. Ihr Appetit wird bald gestillet werden, zumahl wenn sie bereits von andern Speisen gesättiget sind. Sie sehen es als eine Strafe und Verachtung an, wenn ihnen der Herr Papa nicht einmahl einen Bissen von dem

Gericht giebt, bey welchem er eine so frohe Mine machet, und mit dem Munde wacker schmazet. Sie ärgern sich heimlich darüber, und wer wird leugnen, daß solches nicht ihrer Verdauung schade. Oft ist es auch nur eine blosse Neugierde, daß sie wissen wollen, wie das schmecket; und die Neugierde muß man niemals in Kindern unterdrücken. Man darf einem Kinde nur was versagen, so ist es das kräftigste Mittel ihre Begierde darnach brünstiger und lebhafter zu machen. Das ist die Erbsünde, sagen unsere Geistlichen. Nach meiner Meinung müssen Kinder alles essen, so bald ihr Körper etwas aushalten kann, das ist, nach dem sechsten Jahre. Ja sie müssen alles untereinander essen und trinken, ohne einige Ordnung, aber nur mit Mäßigkeit. Man lasse sie auch auf alles ohne Unterschied Bier trinken, und wenn zuweilen ein wenig Kneipen und ein kleiner Durchfall daher entstehet, so gewöhnt sich der Magen doch endlich daran, und die Jugend erlanget bald den glücklichen Zustand, daß kein Getränck schadet, es mag auf Milchspeisen, oder Obst, oder Gemüse getrunken werden. Die Erfahrung bezeuget, daß man eine solche Gewohnheit sehr gut erlangen kann. Bey einem gesunden Kinde, welches über sechs Jahre ist, muß also niemals die Frage seyn, ob diese oder jene Speise diene oder schade. Man muß ihn nach und nach zu alles gewöhnen, es habe Nahmen wie es wolle, und es bekommt ihm gewiß, wenn er dabey zur Mässigkeit und zur Bewegung des Leibes angehalten

wird.

wird. Bey Knaben ist es nicht immer gut, wenn man sie gewöhnet, alle Tage Nachmittags Caffee zu trinken; sie können künftig in Amtsgeschäfte kommen, welche sie daran hindern, und denn sind sie sogleich krank, und zu Verrichtung ihrer Geschäfte untüchtig. Das beste ist, daß man die Kinder an keine bestimmte Zeit im Essen gewöhne. Man reiche ihnen Nahrung, so oft ihnen hungert. Locke giebt sogar den Rath, man solle die Zeit der Mahlzeiten bey Kindern oft verändern, damit sie sich nicht angewöhnten, zu einer gewissen Stunde der Nahrung benöthigt zu seyn, indem eine solche Gewohnheit in den künftigen Jahren ihres Lebens sehr schlimme Folgen nach sich ziehen könnte. Dieses wäre wohl sehr gut, wenn es nur in allen Haushaltungen angienge. Man braucht deswegen die Zwischenzeiten nicht sehr zu verlängern; es könnte allemahl ein Verhältniß bleiben zwischen den Zeiten des Frühstückens, Mittags- Vesper- und Abend-Essens.

§. 47.

Ein Kind, das auf solche Art erzogen worden, wird sich zu einer jeden Lebensart, welche es künftig ergreifet, sehr gut bequemen können. Mir kommt es sehr lächerlich vor, wenn ein gewisser Arzt, der von der Kinderzucht geschrieben, den Vorschlag thut, daß man die Diät der Kinder ihrer künftigen Bestimmung gemäß einrichten solle. Der Kriegsmann soll nach seiner Meynung anders als der Gelehrte erzogen werden; denn jener, sagt er, ist eines Körpers, der die

Strapazen, das Wachen, die rauhe Witterung, u. s. w. ausstehen kann, benöthiget, welcher diesem unnütz ja schädlich seyn würde. Allein wie betrüglich würde diese Erziehung seyn. Die Genies zeigen sich bey einigen Kindern früher, bey andern später; sie verändern sich auch oft, wenn die Kinder zu mehrerm Verstande und zur stärkern Beurtheilung kommen. Das Söhnchen, welches schon in seinem Knaben-Alter zierliches Latein spricht, oder beredt über gelehrte Sachen plaudern kann, ist bereits in der Einbildung seines stolzen Vaters ein künftiger Cicero oder Demosthenes. Unversehens, nachdem er die große Welt kennen gelernet, bekommt er Lust ein Künstler zu werden, oder in den Krieg zu gehen. Er folgt seiner heftigen Begierde, und achtet nicht die Wiedersetzung seiner Eltern. Wo ist nun die Stärke seines Körpers, die Gewohnheit zu groben und derben Speisen und anhaltenden Bewegungen, wenn ihn sein Herr Vater, der mit Gewalt einen Gelehrten aus ihm machen wollte, zum vielen Sitzen gewöhnet, und nichts als leichte ausgesuchte Speisen essen lassen, damit er einen feinen Verstand bekomme, und keine dumme Seele behalte, wie der Bauer, der von Jugend auf grobe Kost genossen. Ich frage einen jeden vernünftigen Menschen: Kann wohl diejenige Erziehung, wodurch der Körper stark und gesund erhalten wird, irgend einer künftigen Bestimmung des Menschen zuwider seyn? Es ist ja handgreiflich, daß ihm dieses in einem jeden Stande sehr vortheilhaft sey. Solche Erzie-

hung

hung aber ist diejenige, da man die Kinder bey Zeiten an alles gewöhnet, und ihren Körper durch Leibesbewegungen abhärtet und stärket. Was ist besser, den Körper des Knaben, der künftig ein Gelehrter werden soll, durch leichte Speisen und vieles Sitzen zu schwächen, oder ihn durch Leibesübungen und derbe Speisen zu stärken? Ich werde an gehörigem Orte beweisen, daß das viele Sitzen, und überhaupt der Mangel an Bewegung, den Kindern sehr schädlich sey. Die leichten Speisen aber, nemlich welche sich leicht verdauen lassen, als Ragouts, Vögel, und dergleichen, geben eine flüchtige Nahrung, und bringen bey weiten nicht die robuste Stärke und Festigkeit unserer Fasern zuwege, als die gemeinen groben Speisen, dergleichen das Brod, die mehligten Wurzeln, Milchspeisen, und Fleische sind, die eine anhaltende Nahrung geben. Der Handwerksmann wird bald entkräftet, wenn er nur leichtes Gemüse, und dergleichen, geniesset; aber die zu seinen Arbeiten nöthige Stärke erhält er vom Fleisch, Brod, und derber Vorkost. Der Magen, der von Jugend auf zur Verdauung grobet Speisen geschickt gemacht worden, kann die leichtverdaulichen auch sehr gut vertragen, ob sie ihn gleich nicht stark nähren, und ihn bald wieder hungern wird. Hingegen kann der, so nichts als leichte Speisen in seinen Magen gebracht, keine festeren vertragen. Folglich ist jener allemahl besser daran als dieser.

§. 48

§. 48.

Es war eine Chimäre einiger alten Philosophen, wenn sie glaubten, daß die grobe und gemeine Kost den Menschen dumm; leichte und zarte Speisen aber denselben scharfsinnig und klug machten. Ich weiß es recht gut, daß die Beschaffenheit des Bluts und der festen Theile des Körpers in die Munterkeit der Seele einen Einfluß haben, und daß die Temperamente von deren Verschiedenheit gröstentheils abhangen. Es ist auch wahr, daß verschiedene Speisen, dadurch, daß sie die Mischung des Bluts und die Beschaffenheit der festen Theile verändern, zur Entstehung und Veränderung der Leidenschaften und Temperamente auf eine entfernte Art Anlaß geben können. Nur lehret mich die Erfahrung, daß solches nicht von allen Fähigkeiten der Seele gelte. Man müste mir erst beweisen, daß die gemeinen Speisen ein schlechtes Blut machen, wenn sie gut verdauet werden. Alsdenn wollte ich zugeben, daß sie, wenn sie nicht die Fähigkeiten der Seele schwächen, doch ihre leichtere Ausübung hindern. Allein diesen Beweis kann niemand mit Grund der Wahrheit führen. Gegentheils hat der Bauerjunge bey seiner groben Kost ein besseres und gesünderes Blut, als der bey leichten und delicaten Speisen sorgfältig erzogene Knabe, und die natürlichen Verrichtungen der Theile des Körpers sind in beyden an Lebhaftigkeit und Stärke sehr unterschieden. Warum sollte nun der Bauerjunge keine so verständige und zu Erlernung der Wissenschaften eben so

fähige

fähige Seele haben? Wahrhaftig! wenn man ihm nur eben die Lehrmeister hielte, wie dem Junker, so würde er oft mehr lernen und witziger werden als er. Es mangelt davon gar nicht an Beyspielen. Nicht die grobe Kost, sondern der Mangel einer moralischen Erziehung und ordentlichen Anleitung ist Schuld, daß die Fähigkeiten der Seele in einem jungen Menschen schwach bleiben; denn wenn sie nicht geübet werden, können sie auch nicht zunehmen und stärker werden. Das ist aber auch allerdings der leichten Ausübung und Ausbildung unserer Seelenkräfte zuwider, wenn wir den Magen so überladen, daß er in vielen Stunden die Verdauung nicht endigen kann; oder wenn wir gleich nach dem Essen den Kopf anstrengen. Denn wie die Ueberladung des Magens, und die daher entstehende Unverdaulichkeit, überhaupt schlimme Würkungen hat, so ist sie sonderlich dem Studieren hinderlich. Dieser Schaden entstehet aber von einer jeden übermäßig genossenen Speise, und also nicht blos von der gemeinen Kost. Auch müssen die Eltern nicht zulassen, daß ihre Kinder gleich nach dem Essen Bücher vornehmen, etwas auswendig lernen, und studieren. Man muß warten, bis die Verdauung vollbracht ist. Diese und das Meditiren sind zwey Verrichtungen, wovon jede einen guten Vorrath von Nervensaft erfordert, und eine ohne Schaden der andern zu gleicher Zeit nicht geschehen kann. Uebrigens kann uns auch das Beyspiel vieler Gelehrten, deren liebste Speise von Jugend auf die gemeinen

groben Gerichte gewesen, lehren, daß die grobe Kost ganz und gar nicht dumm mache, oder die Kräfte der Seele schwäche. Sie sind bey derselben in munterer Gesundheit gewachsen, haben an allen Fähigkeiten der Seele zugenommen, und sind große, berühmte, einsichtsvolle Männer geworden. Aber sie machen sich gehörige Bewegungen, lucubriren nicht nach Essen und am späten Abend, und meiden die Unmäßigkeit. Dabey sind sie stärker und gesünder, und können ihre gelehrten Arbeiten mit mehrerer Fertigkeit und Lebhaftigkeit verrichten, als der, welcher sich an leichte Speisen hält, und darum nichts blähendes isset, weil Pythagoras dergleichen allen denen, die nach der wahren Weisheit streben, verboten hatte. Ich bin nicht in Abrede, daß ein Gelehrter zuweilen, wenn er bey überhäuften Geschäften viel sitzen, und mit dem Kopf arbeiten muß, vernünftige Ursachen habe, eine Wahl der Speisen vorzunehmen. Allein bey der studirenden Jugend hat man solches nicht nöthig; denn dieselbe wird durch keine Amtspflicht zum übermäßigen Studieren angetrieben; sie kann und muß die nöthige Zeit zu Bewegungen, zur Ruhe, zum Lernen, und zur Abwartung der Verdauung haben. Wenn sie solchergestalt einen durch derbe Speisen und gute Leibesübungen gestärkten Körper in das mannbare Alter herübergebracht hat, so wird derselbe nicht so bald und so geschwind von den vielen Amtsgeschäften, die freylich manchen Gelehrten sehr angreifen, geschwächet werden, als der Körper desjenigen, der

durch

durch zarte Speisen schon vorher verzärtelt worden.

§. 49.

In den Kindern, die vorzüglich mit delicaten Speisen genähret werden, wird der Grund geleget zur Schwelgerey, Verschwendung, und Wollust. Weil diese Speisen angenehm schmecken, so werden sie nicht bis zur Sättigung, sondern bis zur Ueberladung des Magens gegessen; sie werden genossen, nicht um den Hunger zu stillen, sondern um den lüsternen Appetit zu befriedigen. Wenn sie aber mäßig genossen werden, so werden sie mehrentheils bald verdauet; der Magen wird geschwind leer; es entstehet bald ein neuer Hunger, und demzufolge werden die Kinder genöthiget, davon öftere Mahlzeiten zu thun, als wenn sie gemeine Kost geniessen, die doch eben so gut und noch stärker nähret. Der leckere Knabe gewöhnt sich dadurch an, seine meiste Zeit mit Essen zuzubringen. Wenn er studieren soll, kriegt er Lust Obst, Kuchen, Mandeln, und Rosinen zu essen. Ehe er in die Schule oder das Gymnasium geht, versorgt er sich reichlich damit, oder, wenn Mamachen nicht genug davon giebt, stiehlt er ihr einige Groschen weg, und kauft sich nach Belieben allerley Naschwerk. Wenn ihm der Herr Papa auf der Universität keinen so delicaten Tisch, als er zu Hause gehabt, halten kann oder will, weil derselbe zu viel kostet, so darf er nur immer eine ansehnliche Casse bereit halten, um die Schulden zu bezahlen, die der Herr Sohn in Pasteten, Kuchen,

und Wein gemachet. Er darf auch nicht klagen, wenn der vollblütige Jüngling bey dem schönen Geschlecht starke Ausschweifungen begehet; denn er ist ja bemüht gewesen, demselben von Jugend auf durch Speisen, die das Blut erhitzen und starke Reitze machen, einen wollüstigen Körper zu verschaffen. Dieses haben sich auch sonderlich die Eltern vornehmen Standes zu merken. Denn wenn sie gleich sagen, daß ihre hochadelichen Kinder zu keiner Verschwendung durch eine delicate Erziehung können gebracht werden, weil sie Vermögen genug dazu haben; und daß sie, keiner großen Stärke des Leibes bedürfen, weil sie, wenn es ihnen gefällt, in einer sechsspännigen Carosse fahren können: So will ich zwar hier die Wahrheiten nicht erörtern, daß man auch bey großem Reichthum verschwenden könne, und daß die Stärke des Leibes jedermann sehr heilsam sey, weil sie ein wesentliches Stück der Gesundheit, und auch vorzüglich den Adelichen sehr ersprießlich ist, weil die meisten davon Kriegesleute werden; sondern ich will nur das sagen, daß die gewürzten und delicaten Speisen die Mannbarkeit vor der Zeit hervorlocken, und den jungen Herrn frühzeitig zu Debauchen verleiten, so daß er bey denen vielen Maitressen seine Säfte verschwendet, seinen Körper schwächet, und wenn er nachher eheliche Kinder zeugen soll, nicht mehr tüchtig dazu ist, sondern seinen Stamm muß verlöschen lassen.

§. 50.

Manche Leute haben wider gewisse Speisen einen Abscheu. Wenn man solchen bey Kindern bemerket,

bemerket, so muß man sorgfältig untersuchen, ob es ein natürlicher Eckel sey, oder ob er aus der Einbildung oder einer verderbten Zärtlichkeit herrühre. Zuweilen liegt der Grund davon in der Natur unsers Körpers. Gewisse Speisen sind manchem so zuwider, daß er sie nicht einmal riechen kann ohne übel zu werden. Ich habe sogar bemerket, daß dieser Fehler zuweilen erblich sey, und ich kenne Kinder, welche die Speisen auch verabscheuen, die ihrem Vater oder ihrer Mutter von Natur zuwider sind. Eltern müssen in diesem Fall nicht so eigensinnig seyn, und ihre Kinder zu dem Genuß der Speisen zwingen, wider welche sie einen natürlichen Eckel haben. Die Natur läßt sich in solchen Dingen keine Gesetze vorschreiben, und keine Gewalt anthun. Man kann zwar versuchen, ob man nach und nach diesen Eckel vertreiben könne, wenn man die Kinder erst oft an solche Speisen riechen, und darauf anfänglich wenig und mit der Zeit mehr davon kosten lässet. Wofern man aber merket, daß man nichts ausrichte, so muß man keine weitere Probe machen; denn man quälet nur die armen Creaturen, und macht sie krank. Hingegen sind einige Kinder durch delicate Speisen schon so verzärtelt, daß sie manches nicht essen, weil es nicht so gut schmecket. Von solchem schädlichen Eigensinn müssen sie die Eltern durch vernünftige Vorstellungen, durch ihr eigenes Exempel, und zuweilen durch Strenge, abzubringen suchen. Denn es ist eine üble

Sache, wenn man den Kindern in Erwehlung der Speisen zu vielen Eigensinn und zu viele Freyheit lässet.

§. 51.

Nun bleiben noch einige Betrachtungen von der Menge der Speisen übrig. Die Unmäßigkeit und Gefräßigkeit bringet den Kindern einen ungesunden Körper zuwege. Aber wenn sie zu wenige Nahrung bekommen, so schrumpft ihr Magen ein, sie bekommen ein scharfes Blut, werden mager, bleich, zärtlich und schwächlich, und bey den Veränderungen der Luft sehr empfindlich. Deswegen muß man die Kinder nicht strenge und eingeschränkt im Essen halten. Denn sie haben viele innerliche Wärme, und verdauen daher, sonderlich wenn sie viel herumlaufen, sehr geschwind, und leiden folglich bald Hunger; sie brauchen auch zu ihrem Wachsthum viele Nahrung. Kann man es dem armen Kinde verdenken, daß es, wenn ihm der Brod-Korb zu hoch gehangen wird, sich bey dem Gesinde zu Gaste bittet, und mit recht heissem Hunger gierig frißt, wenn es einmal Gelegenheit dazu hat. Man weiß, welcher grausame Peiniger der Hunger ist. Was Wunder also, wenn solche unglückliche durch die Grausamkeit ihrer Eltern ausgehungerte Kinder, wie Raubthiere, alles in der Küche wegstehlen, was sie zur Sättigung ihres Magens finden können. Wenn der Junge einmal die Schlüssel von der Speisekammer erhaschet, und dieselbe plündert, oder sich nur ein Stück Brod abschneidet,

det, so bekommt er dafür ein paar Maulschellen von der Mutter. Man hat mit Thieren, welche der Hunger plaget, Mitleiden; und die menschliche Creatur wird mit Schlägen belohnet, wenn sie dem Trieb zur Erhaltung ihrer Gesundheit folget. O das ist gottlose Unvernunft. Gebet euren Kindern hinlänglich zu essen, so werden sie nicht Raubthiere in menschlicher Gestalt werden. Man muß ihnen ein gutes Frühstück, eine hinlängliche Mittags-Mahlzeit, ein nothdürftiges Vesper- und Abend-Essen geben. Wenn man sie reichlich mit Nahrung versorget, und ihnen nur nicht den Müßiggang verstattet, so werden sie stets zufrieden, aufgeräumt, und munter seyn, und mit Lust lernen. Denn ob ich gleich §. 48. gesagt habe, daß ein überladener Magen der Heiterkeit der Seele und dem Studieren hinderlich sey, so muß man daraus nicht folgern, daß es besser sey, wenn Kinder wenig essen. Es hat wunderliche Leute gegeben, die dreist oder dumm genug waren, solches zu behaupten. Sie werden aber schon vom Des-Essarz widerleget. Ja die tägliche Erfahrung beweiset, daß es falsch sey, daß Kinder, die wenig essen, einen lebhaftern Verstand haben, als die, so etwas mehr geniessen. Man sieht täglich Kinder, die alles untereinander in gutem Maaße essen, und dennoch alle Lebhaftigkeit, Munterkeit, Scharfsinnigkeit, und Artigkeit des Geistes besitzen, welche man nur jemals von ihnen in ihrem Alter verlangen kann. Sie sollen aber nicht den Magen mit Speisen vollstopffen; sie sollen und müssen auch nicht beständig sitzen,

und nach dem Essen studiren. Wenn dieses beobachtet wird, so schadet eine ordentliche Sättigung des Magens niemals der Seele oder dem Körper, sondern sie gereichet beyden zum größern Vortheil, als wenn man wenig isset, und dadurch einen schwächlichen und kränklichen Körper erhält. Wie gut kann der studieren, welcher beständig mit dem Hunger kämpfen muß?

§. 52.

Es ist nicht nöthig, daß Kinder viel trinken. Sie haben schlappe Fasern, und viele Feuchtigkeit. Sie brauchen daher keine starke Anfeuchtung ihrer Fasern und Verdünnung des Bluts. Durch vieles Trinken werden ihre Fasern nur noch mehr erschlappet, und sonderlich wird der Magen geschwächet. Deswegen schadet es demselben am meisten, wenn er währendem Essen mit vielem Getränk überschwemmet wird. Bey Tische müssen Kinder nur ein kleines Glaß voll Wasser austrinken, und nicht mehr, und nachher nicht ehe, als etwa drey Stunden nach dem Essen, wenn die Verdauung meistens vollendet ist, wieder ordentlich trinken. Ein halbes oder höchstens ein ganzes Quart Getränk ist den Tag über für sie hinreichend.

Zweyter Abschnitt.
Von der Luft.

Erstes Kapitel.
Von der Luft und Witterung überhaupt, und von dem Verhalten der Kinder bey deren verschiedenen Beschaffenheit.

§. 53.

Bey den Veränderungen der Luft hat der Mensch oft viel zu beobachten, wenn er sich wider deren Würkungen, die dem Körper oft sehr schädlich und gefährlich sind, schützen will. Denn dieses flüßige Wesen, welches uns beständig umgiebt, und dessen wir keinen Augenblick entbehren können, würkt in unsere Lungen und auf unsern Körper mit verschiedener Heftigkeit. Gewisse Beschaffenheiten der Luft kommen vielen Menschen unerträglich vor, wobey sich andere recht gut befinden. Der Grund davon liegt in der empfindlichen Bauart und großen Weichlichkeit des Körpers und in der Ungewohnheit. Wer einerley Witterung oft ausgesetzt ist, lernet sie endlich ertragen. Daher sind die heissesten und kältesten Climate den darinn gebohrnen Einwohnern nicht so beschwerlich als den Fremden. Ja man kann so gar durch die Gewohnheit die schädlichen Dünste, die in der Luft befindlich sind, ohne merkli-

merklichen Schaden einsaugen, wie man solches an den Berg- und Hütten-Leuten siehet, denen die giftigen metallischen Dämpfe darum weniger schädlich sind, weil sie schon als Puch- und Gruben-Jungen daran gewöhnt worden. Ich kann in diesem Buch nur solche Regeln geben, die vorzüglich die Kinder betreffen. Es giebt in der Diät viele allgemeine Regeln, die sich fast für alle Menschen schicken; allein solche kann ich hier nicht vortragen, weil ich, wie mich dünkt, eine unnöthige Weitläuftigkeit begehen würde. Man wird also hier keine umständliche Erzehlung von der Beschaffenheit und den Würkungen einer feuchten, trockenen, kalten, warmen, leichten, schweren, reinen, und unreinen, mit allerhand schädlichen Ausdünstungen erfülleten, Luft erwarten dürfen. Was davon in Absicht auf die zarten und kleine Kinder zu sagen ist, stehet bereits in meinem Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge. Der ganze fünfte Abschnitt davon gehöret von Wort zu Wort auch hieher. Die wichtigen Vorschriften, die ich daselbst gegeben habe, muß man ja nicht aus der Acht lassen. Denn man kann schon durch Versäumung derselben in diesen zarten Pflanzen eine solche kränkliche oder verzärtelte Beschaffenheit legen, daß dadurch künftig das Geschäfte, sie zu Ertragung der verschiedenen Veränderungen der Luft und Witterungen zu gewöhnen, sehr schwer ja fast unmöglich gemachet wird. Alles läuft darauf hinaus, daß man die kleinen Kinder in einer reinen, von allen schädlichen Ausdünstungen befreyeten,

freyeten, nicht zu warmen, und nicht zu kalten Luft, erhalte; und die schädlichen Würkungen der starken Sonnen- und Mittags-Hitze, der strengen Kälte, der Zugluft, des Nebels, des regnigten Wetters, des rauhen Windes, und der schleunigen Abwechselungen der Luft, in ihnen zu verhüten suche. Dieses muß man sorgfältig in den ersten vier Jahren beobachten, in welchen die lockere Haut der Kinder und ihre mit vielen Nerven umflochtene Gefäße eine sehr merkliche Gewalt von der geringsten Veränderung der Luft leiden.

§. 54.

Es ist bekannt, daß die Luft, welche dem Menschen soll gesund seyn, rein und frisch seyn muß. Man sieht es an allen Orten, wo viele Menschen in einem engen Bezirk beysammen sind, wie sehr die von deren Ausdünstungen verunreinigte Luft dem Körper schade; denn die Menschen, die sich beständig darinn aufhalten, sehen bleich, gedunsen, und krank aus; und wenn einer von aussen in solches Zimmer kommt, so will er, für Unerträglichkeit des warmen Luft-Qualmus, in Ohnmacht sinken. Solche Luft hat ihre Federkraft verloren, wodurch die Lungen gehörig ausgedehnet werden müssen; sie hat nicht mehr die zur Erfrischung des Körpers erforderliche Eigenschaft; und sie ist überdem mit faulen Dünsten erfüllet, die fast Pestartig sind. Die meisten Menschen, die mit einer zahlreichen Familie sehr

enge wohnen, entgehen zwar der größern Schädlichkeit der in ihren Stuben befindlichen unreinen Luft dadurch, daß sie bey ihren gewöhnlichen Handthierungen Gelegenheit haben, frische Luft zu schöpfen: allein bey ihren Kindern fällt solches weg, und diese müssen alsdenn, da sie zärtlicher sind, das meiste davon ausstehen. Man muß also auch ihnen verstatten, bey schönem Wetter in die frische Luft zu gehen, damit ihr Körper dadurch gereiniget und erquicket werde. Zum Glück lauffen die gemeine und der Bauren Kinder, wenn sie auch nur erst zwey Jahre alt sind, gern vor der Thüre und auf die Straße, bey einer jeden Witterung, ohne Schaden herum, und werden dadurch wider die schlimmen Folgen der unreinen Luft, die mehrentheils in ihrer Eltern Häusern ist, gesichert. Aber man findet auch oft, daß bemittelte und vornehme Eltern, welche wohl bessere Anstalten machen könnten, als der gemeine Mann, dem es oft unmöglich fällt, die Regeln der Gesundheit in seiner Kinderzucht zu beobachten, ihre Kinder ebenfalls in einer engen Stube eingeschlossen halten, wo die Luft wenig oder schlecht erneuert wird. Solche Kinder können nicht, wie jene, bey jeder Witterung in die Luft gehen, weil ihr Körper zärtlicher und empfindlicher ist. Sie müssen also leiden, daß ihre Säfte von den faulen Dünsten verunreiniget werden, und sie dadurch eine schlechte und ungesunde Leibesbeschaffenheit erhalten. Es ist deswegen nothwendig, daß die Eltern, denen es nicht an Gelegenheit und Vermögen

fehlet,

fehlet, bessere Einrichtungen zu machen, die Wohnungen ihrer Kinder allemal so wählen, daß sie beständig eine reine frische Luft schöpfen. Man sollte es kaum glauben, wie groß der Unterschied an Munterkeit und Lebhaftigkeit der Seele und des Körpers zwischen denen sey, die in einer reinen, und die in einer unreinen nicht erneuerten Luft sich aufhalten. Diese sind träge, bleich, schlapp und kraftloß; jene sind munter, hurtig, und gesund. Wenn also viele Kinder in einer Stube schlafen, so muß dieselbe sehr geräumlich seyn, damit die Dünste, die aus den Körpern gehen, sich verbreiten können. Sie müssen sich, wenn sie aufstehen, sofort in eine andere Stube, worinn die Luft rein ist, begeben, und unterdessen muß man durch Räuchern und Aufsperrung der Fenstern die bösen Dünste verjagen, und frische Luft in die Schlafstube bringen.

§. 55.

Wenn gleich die Kinder den Vortheil haben, daß sie in ihren Stuben eine reine und frische Luft genießen, so ist es doch nicht so gut, als wenn sie oft in die äussere Luft kommen. Denn diese hat was vorzüglich erfrischendes und erquickendes an sich. Ueberdem verspüret man auch selbst in der Stube die Würkungen des Wetters. Die Frauenzimmer und andere empfindliche Menschen, welche wenig aus der Stube kommen, empfinden dennoch die Eindrücke der äussern Luft auf ihern Körper. Endlich sind die meisten

meisten Geschäfte der Menschen von der Art, daß sie dabey ausgehen, und der Luft ausgesetzet seyn müssen. Die Luft ist also dem Menschen unentbehrlich; sie würket unmittelbar auf seinen Körper; und er ist ihren Veränderungen unvermeidlicherweise ausgesetzet. Aus diesen Ursachen muß man die Kinder bey Zeiten gewöhnen, alle Veränderungen der Luft zu ertragen. Zu dieser Gewohnheit müssen sie allmählig gebracht werden, weil die schleunigen Abwechselungen der Luft, wenn man sie denenselben unbesonnenerweise aussetzet, in ihnen weit tödlicher sind, als etwa der Genuß einer ungewohnten Speise. Denn jene können auf einmal den Keichhusten und Steckfluß zuwege bringen, und die Kinder schnell tödten. Solche Gewohnheit muß aber darum bey Zeiten in ihnen geleget werden, damit sie nicht durch gegenseitige Gewohnheiten zu sehr verzärtelt werden, wie solches geschiehet, wenn man sie beständig in der Stube sitzen lässet, stets warm hält, und solchergestalt ihren Körper zur Weichlichkeit gewöhnet. Endlich muß man solches zu der Zeit thun, wenn der Körper schon etwas dauerhafter geworden, und eine kleine Gewalt ausstehen kann. Bey dem Bauerjungen finden wir bereits solche angebohrne Dauerhaftigkeit des Körpers, daß er schon, ehe er noch laufen kann, im Hemde und mit bloßen Füssen, in der strengsten Kälte, im Schnee, Wind, und Wetter herumkriecht, ohne daß es ihm schadet; ja er kann schon die schleunigsten Veränderungen von Wärme und

Kälte ertragen: denn wenn er recht durchgefroren, erwärmet er sich in der Höllenmäßig eingeheitzten Stube ohne Nachtheil seiner Gesundheit. Unsere weichlichen Stadtkinder müssen solches wohl unterlassen, wenn sie kein Raub des Todes wollen werden. Erst müssen sie mit den Jahren eine stärkere Leibesbeschaffenheit erhalten, ehe sie allen Veränderungen der Luft durch das Recht der Gewohnheit können Trotz bieten. Zwischen dem vierten und sechsten Jahre kann man anfangen, sie allmählig an einer rauhen Luft zu gewöhnen, und nach dem sechsten Jahre muß man solches stufenweise immer mehr zur Vollkommenheit zu bringen suchen.

§. 56.

Die Art, wie man die Kinder stufenweise und ohne Schaden an die Veränderungen der Luft gewöhnen kann, läst sich folgendermassen sehr gut verrichten. Ich habe schon erinnert, daß die Stube, worinn der Säugling schläft, nur mäßig warm muß gehalten werden. Wenn er entwöhnet worden, und sich dem dritten Jahr seines Alters näher, muß man die Stubenwärme vermindern, bis endlich bey dessen zunehmenden Alter, und etwa nach dem vierten Jahr, gar nicht mehr des Nachts eingeheitzet wird. Er muß alsdenn beständig in einer kalten Stube schlafen, und wenn etwa die äussere Kälte zu groß seyn sollte, darf man nur das Bette etwas wärmen. Hiezu ist eine mit warmen Wasser erfüllete Flasche bequemer und besser als ein soge-

nannter Bett-Wärmer mit Kohlen, weil hiebey mehrere Behutsamkeit nöthig ist, um nicht zu sengen, und weil vornehmlich die Betten, wenn die Kohlen nicht recht ausgebrannt sind, mit einem Dampf durchdrungen werden, der die Sinne betäubet und das Kind ersticken kann. Das Bette braucht nicht ganz durchgewärmet und heiß gemacht zu werden, sondern es ist genug, wenn die Kälte nur davon verschläget. Wenn das Kind stärker geworden, und ohngefehr in seinem sechsten Jahr, unterlässet man auch dieses Bettwärmen, welches ohnedem auch vorher nicht immer, sondern nur bey großer Kälte, geschehen muß. Nunmehr muß es zu allen Zeiten, auch bey der größten Kälte, in einer kalten Stube, in einem kalten Bette, schlafen. Das ist der erste Schritt, wodurch es die Kälte ertragen lernet. Dieselbe fällt ihm zwar bey dem Einsteigen in das Bette zuweilen sehr empfindlich; aber sie stärket den Körper, sie gewöhnet die Fasern an die Eindrücke der rauhen Luft, und die natürliche Wärme, welche kurz darauf folget, ist desto angenehmer, verursachet eine bessere Transpiration, und befördert den Schlaf. Dagegen machen die warmen Stuben einen unruhigen Schlaf, treiben einen starken Schweiß, und schwächen den Körper des Kindes, welchem, wenn es des Morgens aufstehet, da die Stube unterdessen wieder kalt geworden, die kalte Luft empfindlicher und gefährlicher ist, weil die offene Schweißlöcher unmittelbar davon zusammengezogen werden. Solchergestalt ist der durch

die

die große Wärme geschwächte Körper einer Erkältung, und den daher entstehenden Schnupfen, Husten, und Fiebern, am leichtesten unterworfen. Diese Beschwerden fallen weg, wenn man in einer kalten Stube schläft. Man findet darinn bey dem Aufstehen dieselbe Luft, welche man die ganze Nacht eingeathmet hat. Die eigenthümliche Wärme des Körpers, die in den Betten eingeschlossen, uns wider die Nachtluft schützet, ist, wenn man den Körper nur mäßig bedecket hat, so groß nicht, daß die Schweißlöcher dadurch merklich geöffnet werden. Man kann ohne Gefahr, ja ohne sonderliche Empfindung der Kälte, aufstehen, wenn man nur die Betten allmählig nachlässet und lüftet, damit die von unsern eigenen um uns gesammleten Ausdünstungen entstandene Wärme nach und nach verfliege. Darum muß man auch die Kinder nicht mit dicken und sehr warmen Kleidern zu Bette legen, noch sie mit vielen und schweren Betten bedecken. Denn auf diese Weise wird einer Seits verdorben, was man auf der andern Seite gut machen will. Alsdenn ist die kalte Stube von keinem Nutzen. Solche starke Bedeckung des Körpers in den Betten macht großen Schweiß, schwächet den Körper, und verursacht sowohl während dem Schlaf als auch bey dem Aufstehen dieselben gefährlichen Folgen, die ich eben erst von der warmen Schlafstube angezeiget habe. Ein leichtes Deckbette ist jederzeit zureichend. Anfänglich kann man dem Kinde zwar einen Pohlrock oder

ein warmes Brusttuch im Bette anlassen, aber wenn es älter wird, ist ein dünnes Camisölgen gut genug; ja es wäre noch besser, wenn es sich angewöhnete, im bloßen Hemde zu schlafen.

§. 57.

Bey Tage muß man die Kinder auch niemals zu warm halten. Von ihren Kleidungen werde ich nachher reden. Hier will ich nur die andern Mittel betrachten, wodurch Kinder zu den Veränderungen der Luft können abgehärtet werden. Sie müssen sich in einer mäßig warmen Stube aufhalten, niemals an den Ofen kommen, und zuweilen in die kalte Luft gebracht werden. Vornehme und reicher Leute Kinder sind meistens so unglücklich, daß sie den ganzen Winter über, gleich den ausländischen Gewächsen, die in Treibhäusern stehen müssen, in der warmen Stube behalten werden. Man lässet sie nicht heraus, und, wenn sie etwa einmahl ein paar Augenblicke in die kalte Luft gewesen, kriechen sie an den Ofen, und wärmen sich rechtschaffen. Durch diese beständige Wärme werden die Fasern geschwächet, erschlappet, und zu diesem schlappen Zustand so gewöhnet, daß das geringste Lüftgen sie zusammenschnüret, und den Körper auf eine empfindliche und gefährliche Art verletzet. Die in solcher Zärtlichkeit und Weichlichkeit erzogene Kinder sind daher von blasser und kränklicher Leibesbeschaffenheit, und das Element, in welchem wir so nothwendig und unvermeidlich, als der

Fisch

Fisch im Wasser, leben müssen, ist ihnen so zuwider, wie dem in einerley Luft viele Jahre lang gesessenen Gefangenen, der des Todes wird, wenn er schleunig eine frische Luft zu schöpfen bekommt. Die Fasern seiner Lungen hatten durch diese vielen Jahre eine Spannung erhalten, die der dicken und schweren Luft, die er beständig einsaugen muste, gemäß war; eine elastischere Luft muste daher seinen dazu ungewohnten Lungen sehr beschwerlich fallen. Nicht anders ist es mit den Kindern, deren Lungen viele Jahre meistens eine dünne warme Luft einhauchen; die Fasern derselben werden schlapp, und deren stärkere Ausdehnung ist ihnen sehr unerträglich, wenn eine Luft, die mehr Schwere und Elasticität und zuweilen Schärfe hat, in sie dringet. Kaum haben sie solche Kinder eingeathmet, so bekommen sie den Husten, einmahl weil ihre Lungen solche Luft nicht ertragen können, und zweytens, weil die schlappen und empfindlichen Fasern ihres Körpers von derselben zusammengezogen und gedrückt werden, und bey der gehemmten Ausdünstung die scharfe und unreine Säfte, die sonst durch die Schweißlöcher wären ausgeführet worden, auf die Lungen fallen. Die öftere Wiederholung solcher ungewohnten Gewalt ist schon hinlänglich, diese Kinder lungensüchtig zu machen. Wenn der Herr Papa mit seinem lieben Söhnchen bey schönem Wetter eine Lustreise über Land thut, und die Witterung unversehens rauher wird, so darf er sich nicht wundern, daß sein weichlich erzogenes Hänßchen

chen halb todt nach Hause gebracht wird, und in eine schwere Krankheit fällt. Mit solchem Kinde kann man nie ohne Gefahr seines Lebens in die rauhe Luft gehen. Man pflegt zu sagen: Im Frühjahr und Herbst ist die Erndte der Aerzte. Aber von welcher Art sind die meisten Herbst- und Frühlings-Krankheiten, und welche Leute werden am stärksten damit behaftet? Wenn man die Epidemien ausnimmt, so sind Fieber, Husten, Schnupfen, und vielerley andere Flüsse diejenigen Krankheiten, die um diese Jahreszeiten am häufigsten die verzärtelten und begüterten Leute quälen, die von Jugend auf gewöhnet worden, sich warm zu halten, und einerley milde Luft zu schöpfen. Da nun im Frühjahr und Herbst die Witterung sehr unbeständig und veränderlich ist, so leidet ihr empfindlicher Körper von diesen abwechselnden Veränderungen allerley Beschwerden. Warum findet man dieselbe nicht so leicht unter dem gemeinen Volk? Diese Leute sind von Jugend auf an die Veränderungen der Luft gewöhnet, und ihr Körper ist dadurch so unempfindlich, dauerhaft, und stark geworden, daß er aller Gewalt des Wetters mächtig wiederstehet, und im geringsten nicht beunruhiget wird, es mag kalt oder warm, windigt, nebligt oder regnigt seyn.

§. 58.

Wenn also die immerwährende Erwärmung des Körpers und das beständige Ofensitzen, welches überdem noch träge und faul machet, unserm

sern gesunden Leben sehr nachtheilig ist, so muß man die Kinder zuweilen im Winter in die kalte Luft gehen lassen. Diesen letzten Satz meiner im vorigen §. gegebenen Regel will ich hier mit den nöthigen Einschränkungen erläutern. Wenn das Kind noch in einem zarten Alter ist, so muß man es den Tag über mit einer guten Bedeckung des Leibes einigemal eine Viertelstunde lang in einer kalten Stube oder auf dem Flur des Hauses herumtragen, damit seine Lungen zuweilen eine veränderte und rauhere Luft einathmen, und sein Körper ihre Eindrücke gleichsam von weiten empfindet. Je älter es wird, und wenn es schon gehen kann, desto länger muß es sich in der Kälte aufhalten; man lässet es eine Weile in der Hausthüre und am offenen Fenster stehen; man bringet es, wenn die Luft nicht allzu unfreundlich ist, über die Strasse zu guten Freunden, oder in die Schule. Wenn es nun das sechste Jahr erreichet hat, verstärket man diese Uebungen. Der Knabe sowol als das Mädgen müssen täglich ausgehen zu einer jeden Jahreszeit und bey einer jeden Witterung ohne Unterschied. Nichts ist diätetischer und nichts der Gesundheit des gemeinen Volks ersprießlicher, als daß ihre Kinder täglich die Gassen herumlaufen. Da also meine Ermahnung vorzüglich die vornehmern Kinder angehet, so höre ich schon manche Einwürfe dawider, die eine delicate Denkungsart ausstößet. Kindern von Stande und von einiger Extraction muß es zu niederträchtig seyn auf den Strassen herumzu-

schwermen, und mit der ungezogenen rohen Jugend des Pöbels das Pflaster zu zertreten. Wie viele Sorgfalt, wie große ängstliche Bemühungen muß man nicht anwenden, die feine zarte Haut der jungen Schönen zu erhalten, zu verbessern, und diesen glatten glänzenden Ueberzug der wohlgebildeten Glieder, den man kostbarer wie Gold und edler als Tugend und Verstand hält, vor der verletzenden Gewalt des Wetters zu beschützen. Es ist also wider die Sitten wohlerzogener Kinder, es ist der reizenden Bildung ihres zarten Körpers nachtheilig, wenn man sie der rauhen Luft Preiß giebet, und auf der Strasse lässet herumlaufen. So rufet mir mit lautem Geschrey der ganze Haufen der Eltern entgegen, die nach dem heutigen Geschmack denken. Ich denke anders, ich lehre anders, ich werde also keinen großen Beyfall erhalten. Doch vielleicht kann ich noch einige Mütter überzeugen. Denn diese sind es am meisten, die sich der Ausübung dieses diätetischen Punkts widersetzen. Das Kind ist allerdings ein unglückseeliges Opfer einer nachläßigen Erziehung, welches unter den Straßenjungen aufwächset, und in deren Gesellschaft in allen Arten der Laster, des Muthwillens, und der Bosheit geübet wird. Aber wer siehet nicht, daß nur hier der spielende Witz zu triumphiren suchet, wenn man solches bey wohlerzogenen Kindern befürchtet, wenn sie täglich ausgehen. Die Eltern, die diesen Einwurf machen, müssen entweder in ihrem Kinde in dessen zarten Alter einen schlechten

Grund zur Artigkeit und Tugend geleget haben, so daß sein zu den Eindrücken des Bösen und Guten gleichfähiges Herz keinen Eckel wider die Gottlosigkeit und Ungezogenheit empfindet; oder sie müssen von dem bosärtigen und verstockten Gemüth ihres Kindes überzeuget seyn. In beiden Fällen wird das Kind auch bey dem Gesinde und in der Gesellschaft muthwilliger Knaben, die mit ihm einerley Standes sind, Gelegenheit genug behalten, Unarten zu begehen, und unanständige Sitten anzunehmen und in sich zu befestigen. Die guten Sitten werden also keinen Anstoß leiden, wenn der Knabe, in welchem bereits ein guter Grund zur Tugend geleget worden, ehrbar und stille auf der Strasse zu gehen, und auf den Muthwillen der losen Buben nicht zu achten, gewohnt ist. Dieses gilt vorzüglich von denen, die bereits erwachsen sind. Da aber kleinere Kinder an der Hand eines Dienstboten geleitet werden, so fällt bey ihnen alle Furcht eines ungezogenen Betragens weg. Also hätte ich nun den Einwurf, der die Sitten betrift, überzeugend genug entkräftet.

§. 59.

Ich schmeichele mir, daß ich bey der Widerlegung des zweyten Einwurfs, der sich auf die Schönheit des Körpers beziehet, der Wahrheit den Eingang in die Gemüther derer, die nur nicht eigensinnig und in ihrer Meinung hartnäckig sind, verschaffen werde. Ich will hier keinesweges den Begrif der Schönheit auseinan-

der setzen, noch mit denen Schönen, die sich etwa so weit herunterlassen, mein Buch zu lesen, bey dem Hogarth und Winkelmann das Schöne bestimmen und nach Geschmack beurtheilen lernen. Man nennet einen Körper schön, dessen Gliedmassen eine harmonische Proportion gegeneinander haben, und dessen Haut aus einem unordentlichen Gemische von Lineamenten, Fasern, Blutgefäßen und Fett bestehet, welche untereinander ein so gutes Verhältniß haben, daß sie im Ganzen die Sinne reitzen, und gefallen. Dieser Begrif von der Schönheit ist zwar nicht philosophisch, und nicht nach den Regeln der Logik, aber er ist hier zu meinem Zweck hinlänglich. Die Kälte verändert diese Bildung der Theile im geringsten nicht, sie macht die Fasern dicht; und, indem sie dadurch ihre Kraft und Stärke vermehret, befördert sie den freyen Umlauf des Bluts, der alle Verrichtungen des Körpers nach ihrem gehörigen Maaß und Ziel unterhält. Daher können keine Stockungen der Säfte geschehen, welche hie und da die Haut verunstalten, keine Erschlappungen, keine Abzehrungen, wie von der Hitze, entstehen. Die Schönheit leidet also von der Kälte nichts, sondern sie wird vielmehr dadurch unterhalten und vermehret; und es ist eine längst bekannte Erfahrung, daß das Frauenzimmer in den kalten Ländern mehrentheils schöner ist als das in den warmen Ländern, wo die Hitze den Körper ausmergelt, schlappe Glieder und ein bleiches eingefallenes runzlichtes Gesicht hervorbringet.

Hinge-

Hingegen in den kalten Ländern sind alle Gliedmaßen der Menschen stark, und ihre Haut ist mit Fett und Fleisch sehr gut ausgefüllet, und wer wird leugnen, daß dieses nicht einen schönen Körper ausmache. Aber freylich die feine Haut leidet etwas. Sie wird dichter. Jedoch auch dadurch gewinnet sie das, daß sie wider die Eindrücke der kalten Luft weniger empfindlich wird. In der That, weder zur Gesundheit, noch zur Schönheit, ist eine feine Haut was wesentliches; und denen zum Trost, die sich einmal darinn verliebet haben, kann ich versichern, daß sie, wenn sie von Natur eine zarte und glatte Haut haben, dieselbe auch behalten werden, ob sie gleich ihr Gesicht und ihre Hände oft dem rauhen Wetter aussetzen. Denn eine dicke Haut haben nur die, welche mit den Händen viel arbeiten, und beständig in der Kälte sind. Allein die Kinder sollen nicht den ganzen Tag in der Kälte verbleiben; sie sollen nur alle Tage einige Stunden die äussere Luft geniessen, und der Witterung blos gestellet werden, damit sie sonderlich alle Arten des unfreundlichen Wetters ertragen lernen. Da es aber allerdings nöthig ist, nach der verschiedenen Witterung den Körper mit hinlänglichen Kleidern zu bedecken, und sonderlich wider den Sonnenstich und die Gewalt des Windes zu schützen, so werde ich bald hernach davon reden.

§. 60.

Es haben nicht alle Kinder ihre Geschäfte

über der Straße. Viele von den Vornehmen und Reichen schicken ihre Kinder nur im Sommer in die Schule, oder zu der Mammsell, und im Winter behalten sie sie zu Hause. Das ist meinem Grundsatz ganz zuwieder. Da sie alle Tage ausgehen sollen, so müssen sie auch im Winter täglich die Schule besuchen, weil eben diese Jahreszeit zur Abhärtung der Kinder in der Luft am geschicktesten ist. Die aber ihre Lehrmeister im Hause haben, muß man täglich zu einigen guten Freunden, oder um etwas an jemanden zu bestellen, ausschicken. Zu diesem Ende thun solche Eltern sehr gut, wenn sie ihr Kind, in Dingen, wo es sich schicket, zu einem Boten brauchen, damit es Gelegenheit erhalte, der verschiedenen Witterung gewohnt zu werden. Hier mögte ich auch die Vornehmen sehr bitten, ihren Kindern das Fahren im Wagen gar nicht anzugewöhnen; denn sie lernen, wenn sie oft zu Fuße über die Straße gehen müssen, die Veränderungen und Anfälle der Luft besser ertragen, wieder welche sie in dem Wagen gesichert sind. Man nehme die Kinder im Winter oft in die Kirche; man thue mit ihnen Lustreisen bey rauher Jahreszeit über Land; kurz, man verschaffe ihnen alle Gelegenheit, alle Ungemächlichkeiten der Witterung auszustehen und zu verachten, und sich in der Luft abzuhärten. Man muß sich durch einige Fluß-Zufälle, welche bey den ersten Versuchen wohl zu entstehen pflegen, nicht abschrecken lassen. Denn durch die öftere Uebung wird der Zweck doch

erreichet, wenn man nur mit Vernunft zu Werke gehet. Eltern können die Stärke ihrer Kinder am besten prüfen, und sie müssen ihnen nicht mehr auflegen, als sie aushalten können; aber auch dabey alle übertriebene Zärtlichkeit und närrische Liebe bey Seite setzen. Man muß den Grundsatz, welchen ich §. 40. vorgetragen, auch hierbey immer in Andenken haben. Alles, was hier von der Abhärtung des Körpers in der Luft gesaget worden, geht nur mit ganz gesunden Kindern an; mit Schwächlichen aber muß man behutsamer und vorsichtiger verfahren. Wenn man diese Einschränkungen merket, so wird das Kind, es sey von Natur schwach oder stark, dennoch mit der Zeit einen dauerhaften und gesunden Körper erlangen, und in einer jeden Lebensart, die es künftig ergreifet, von der Witterung keine oder sehr geringe Beschwerden erleiden. Man muß auch hier auf keinen Unterschied des Geschlechts sehen. Dem Frauenzimmer ist die Gewohnheit an der veränderlichen Witterung eben so heilsam als allen andern Menschen. Sie geniessen bey dem öftern Ausgehen zugleich den Vortheil und die ersprießlichen Würkungen der Bewegung ihres Körpers Ihre Gesundheit, Schönheit, und selbst die Munterkeit ihres Geistes, erhalten davon einen großen Zuwachs.

Zweytes Kapitel.

Von der Bedeckung des Körpers oder der Kleidung.

§. 61.

Die physikalische Ursach, warum wir unsern Körper mit Kleidern bedecken, ist keine andere, als um uns wieder die empfindlichen Eindrücke der Luft zu verwahren. Die Betrachtung der Beschaffenheit der Kleidung gehört also hieher. Sie hat in unsere Gesundheit keinen geringen Einfluß. Von einer dicken oder leichten Kleidung hängt die stärkere oder geringere Würkung der Luft in meinen Körper ab. Die Kleider umgeben unsern Körper zunächst, und müssen daher die freye Bewegung der Gliedmassen mehr oder weniger einschränken, nachdem sie dieselben dichter oder lockerer umschliessen. Ich werde jetzt blos auf die Kleidung der Kinder mein Augenmerk haben. Man muß hier hauptsächlich auf zwey Stücke sehen; einmahl, in so fern sie den Körper mehr oder weniger warm halten; und zweytens, in so fern sie die Gliedmaßen mehr oder weniger einschränken.

§. 62.

Den meisten Eltern ist es nicht genug, daß sie die Ofenwärme ihren Kindern zum Element machen. Sie hüllen sie ausserdem noch in Pelzen

zen und dicken warmen Kleidern ein; sie emballiren sie, wenn sie einmahl in die Luft gehen müssen, in so vielen Bedeckungen, als wenn sie eine Waare wären, die man verschicken wolle, und sorgfältig für das Wetter bewahren müste. Die Kinder mögen also seyn, wo sie wollen, so schleppen sie einen Dunstkreis von warmen, unreinen, und zum Theil faulen Ausdünstungen zunächst um ihren Körper mit sich. Denn nur darum wärmen die Pelze und andere dicke Bedeckungen, weil sie die aus dem Körper gehenden Dünste sammlen und beysammen halten. Diese Dünste werden von der Natur mit Fleisch ausgestossen, damit unsere Säfte von den unnützen und unreinen Theilen befreyet werden. Wir sammlen sie aber wieder in Pelzen, und lassen sie nach und nach durch verschiedene Wege in den Körper dringen. So fängt man bey Kindern an, und so hört man erst mit dem Tode auf, die besten Anstalten der Natur zu verkehren, und ganz entgegengesetzte Dinge zu thun. Solche sehr warme Bedeckung verursacht nicht allein, daß die bösen Theile, welche die Natur aus unsern Säften ausstößet, dennoch wieder mit dem Blut vermischt werden; sondern sie erschlappet auch durch den warmen Dunstkreis, den sie um den Körper macht, alle feste Theile, und macht den Körper matt und kraftloß. Daher sind die Kinder, die man sehr warm in Kleidern hält, kränklich, schwächlich, gedunsen, und zu vielerley Krankheiten, die aus bösen und unreinen Säften entstehen, sehr geneigt.

geneigt. Sie sind die, welche vom der geringsten Kälte, die ihre entblößten Theile trift, die gefährlichsten Zufälle und hartnäckigsten Flüsse bekommen, weil eine Erkältung um so leichter geschehen kann, und desto empfindlicher fällt, je wärmer der Körper ist. Aber nicht allein die allgemeine sehr warme Bedeckung des ganzen Körpers ist schädlich, sondern auch die vorzügliche Warmhaltung besondrer Theile desselben. Wenn zum Exempel der Kopf, die Brust, oder der Bauch, mit Tüchern, Küssen, und Pelzen wärmer gehalten werden, als die übrigen Theile, so sind die, welche nicht so bedecket sind, der Gefahr der Erkältung am leichtesten unterworfen, welche aber nicht zu befürchten ist, wenn der Körper überall eine gleiche Bedeckung, und folglich auch allenthalben eine gleiche Wärme hat. Wer weniger bedecket ist, dem schadet eine kühle Luft wenig, weil sein Körper nicht viel wärmer ist, als etwa seine blossen Hände, die mit der Luft fast einen gleichmäßigen Grad der Wärme haben, wenn sie derselben eine Zeitlang ausgesetzet sind.

§. 63.

Nun wird man leicht einsehen, daß die dicken Kleider und das Pelzwerk für Kinder nichts taugen. Sie machen den Körper weichlich, ungesund, flüssigt. Sie sind dem heilsamen Zweck der Abhärtung des Körpers entgegen. Ich muß daher die Ungarische und Pohlnische Pelze, worinn man einige Kinder zu kleiden pfleget,

get, gänzlich verwerfen. Sie sind um so schädlicher, weil man in dieser Kleidung in der warmen Stube bleibet. Der Körper wird darinn sehr durchgewärmet, und wenn denn die Kinder in die Luft kommen, können sie sich leicht erkälten, weil sie gegen dieselbe keine andere Bedeckung haben, als die sie auch in der warmen Stube hatten. Sie gewöhnen sich endlich so sehr an diese Wärme, daß sie, wenn sie nicht beständig in Pelzwerk eingewickelt sind, von einer jeden kühlen Luft Beschwerden empfinden. Man hat die Gewohnheit, daß man die Kinder mit Mützen auf dem Kopf in der warmen Stube sowohl als in der Kälte herumlaufen läßt. Nichts ist irriger, als wenn man glaubt, daß der Kopf müsse warm gehalten werden. Die Erfahrung lehret, daß kein Theil unsers Körpers, als dieser, mehrere Kälte vertragen kann. Die dicken Knochen desselben und das Haupthaar schützen das weiche Gehirn wieder alle Anfälle der Kälte. Diejenigen, welche sich von Jugend auf gewöhnen, mit blossem Kopf zu gehen, empfinden niemals Kopfschmerzen, und wissen nichts von Ohrensausen, Schnupfen, und andern Flüssen, die Witterung mag auch noch so rauh seyn. Unter vielen alten Völkern war es eine allgemeine Gewohnheit mit bloßem Kopf zu gehen. Dadurch wird gewiß der Körper sehr gestärket. Locke hat daher sehr Recht, wenn er verlangt, daß man die Kinder, wenn sie ein bis zwey Jahr alt sind, und der Kopf mit Haaren schon gehörig bedecket ist, Tag und Nacht ohne Mützen

soll gehen und schlafen lassen. Es giebt Leute, die im härtesten Winter mit bloßem Kopf und eigenem Haar auf der Strasse gehen, und sich recht wohl dabey befinden, weil sie bereits in der Jugend dazu gewöhnet worden. In nasser und windigter Witterung, und wenn die Sonnenstralen auf unsern Scheitel brennen, ist es nöthig, den Kopf zu bedecken. Vorzüglich muß man solches bey Kindern beobachten, die mit Ohrenflüssen, triefenden Augen, oder einem grindigten Kopf geplaget sind. Diese müssen überhaupt, wenn sie in die Luft gehen, den Kopf gut bedeckt haben. Aber gesunde Kinder muß man in Wärme und Kälte mit bloßem Kopf gehen lassen, wenn es nur nicht regnet, oder kein ungestümer Wind ist, oder wenn die Sonne nicht mit ihren heisen Strahlen den Kopf bescheinet. Denn die Nässe kann kein Theil unsers Körpers vertragen; ein sehr rauher Wind, der den Kopf trift, macht immer Flüsse, wenn man sich nicht schon recht sehr dawieder abgehärtet hat; und endlich bringen die heissen Sonnenstralen, wenn sie auf das Gehirn würken, oft tödtliche Zufälle hervor. Das Gesicht leidet von der Macht des Sonnenfeuers manche Verletzungen. Ein gelbbraunes Gesicht, Sommersprossen, und allerley Flecken, entstehen davon am leichtesten. Solche Verwüstungen der Schönheit suchet das junge Frauenzimmer durch Schirme und Florkappen, womit es das Gesicht bedecket, abzuwenden. Zu dieser Absicht sind aber die grünen

nen Sonnenschirme, die Strohhüte und die grünen Sommerhüte, die jetzt bey unsern Schönen Mode sind, die besten. Der Flor erfüllet diesen Zweck nicht so gut; denn der schwarze läst alle Sonnenstralen durchgehen, und vermehret also nur deren Würkungen auf das Gesicht; der weise aber blendet und schadet den Augen. Den schwächlichen sowohl als den gesunden Kindern ist es schädlich, wenn sie mit Pelzmützen oder sonst mit sehr eingehülltem Kopf in der warmen Stube sind, und auch so schlafen. Der Kopf wird auf diese Weise in einem warmen Dunstkreis so gebraten, daß das Gehirn geschwächet, der Kopf dumm uud so weichlich wird, daß das geringste anwehende Lüftgen Ohrenzwang, Ohrensausen, Kopfschmerzen, und viele andere Flüsse machet.

§. 64.

Die Füsse müssen schon etwas mehr bedecket werden. Diese sind am weitesten vom Herzen entfernt, welches nicht mit so starker Kraft durch deren Gefässe das Blut treiben kann, als durch die andern Theile des Körpers. Daher haben die Füsse eine geringere Wärme, und die Eindrücke der äussern Luft sind in denselben am stärksten; sonderlich, wenn der Körper in Ruhe ist. Jedoch können auch die Füsse durch die Gewohnheit viele Kälte ertragen lernen. Der Grönländer, Lappländer, Isländer läuft mit blossen Füssen auf dem Eise herum, und fühlet nicht einmahl die Kälte. Diese Völker sind

theils von Jugend auf dazu gewöhnt, und die Füsse bekamen bald, indem sie der Kälte beständig ausgesetzt waren, eine harte unempfindliche Haut; theils aber unterhält die Bewegung die Wärme in den blossen Füssen. Unsere Bauerjungen gehen auch in Kälte und Schnee ohne Schaden baarfuß. Diese Beyspiele haben manchen zu den übereilten Schluß gebracht, daß es gut sey, wenn alle Kinder baarfuß giengen. Aber gesetzt, daß solches nicht wider die Sitten wohlerzogener Kinder wäre, so würde es doch bey allen vornehmen und zärtlichen Bürger-Kindern darum nicht angehen, weil die feine Haut und die empfindliche Nerven in diesen von Natur schon weniger erwärmten Theilen von der Kälte zu stark würden zusammengezogen, und zu schmerzhaft verletzet werden. Die Menge verfrorner Füsse und hinkender Menschen würde ohne Zahl seyn. Nur gar zu oft thun sich schon jetzt die Kinder durch Muthwillen und Leichtsinn großen Schaden, wenn sie die Füsse unbesonnenerweise und zur Unzeit entblösen. Hieher gehöret, wenn sie des Morgens mii blossen Füssen, die kurz vorher noch transpiriret haben, auf dem kalten Fußboden herumlaufen; oder wenn sie aus sträflichem Uebermuth baarfuß im Schnee gehen, und um den Vorzug streiten, wer am längsten darinn aushalten wird. Im ersten Fall bringen sie sich böse Köpfe, Brustkrankheiten, Durchfälle, und starke Flüsse zuwege; und im letzten Fall entstehen verfrorne Füsse. Man muß daher sorgfältig Acht geben, daß dergleichen muth-

willige

willige Handlungen nicht vorgenommen werden. Man muß die Kinder gewöhnen, die Hosen, Schue und Strümpfe, sofort am Bette bey dem Aufstehen anzuziehen. Im Sommer bedecket man ihre Füsse mit einem paar Strümpfen, die jedoch nicht dünn seyn müssen; und im Winter vermehret man diese Bedeckung mit noch einem paar. Dabey läst man Schue mit etwas dicken Sohlen tragen, welche der den Füssen so schädlichen Nässe widerstehen. Solche hinlängliche Erwärmung der Füsse gereichet den Kindern zur großen Gesundheit, indem sie den freyern Umlauf des Bluts durch diese untern Theile befördert und erhält, wodurch vorzüglich der Kopf und die Brust von zu großem Antrieb des Bluts und der Säfte befreyet bleiben. Ich gestehe aufrichtig, daß ich mich aus dieser Ursach mit denen nicht vereinigen kann, welche eine sehr leichte Bedeckung der Füsse anrathen. Die Stiefeln sind den Kindern unnütz und beschwerlich. Ich habe bemerket, daß Kinder, die man in den zartesten Jahren nach Husaren-Art gekleidet, einen schleppenden Gang sich angewöhnet, wovon die Schwere und Unbequemlichkeit der Stiefeln die Ursach war. Man muß es jedoch auch mit der Erwärmung der Füsse nicht übertreiben. Die vorangezeigte Bedeckung ist die beste. Hält man die Füsse mit dicken Strümpfen in der Jugend gleich zu warm, so ist man bey höhern Jahren, wo die natürliche Wärme schon abgenommen, genöthiget, sie mit Socken und Pelzstrümpfen noch besser zu

verwahren, welche Weichlichkeit zwar den Kranken nachzulassen, aber den Gesunden schädlich ist. Die Bedeckung des Halses ist sehr gut, und wird noch nothwendiger, wenn die Kinder schmerzende Drüsen am Halse und einen bösen Kopf haben. Halstücher oder Binden schicken sich hiezu am besten. Solche Bedeckung des Halses muß auch bey Mädgen wenigstens bis in das sechste Jahr beybehalten werden. Denn wenn man sie vor dieser Zeit und schon im zartesten Alter mit blosser Brust und Hals gehen lässet, so werden diese zarten Theile gar sehr angegriffen, und es entstehen Brustflüsse, Heiserkeit, Husten, Beulen, Geschwüre, geschwollene Halsdrüsen, Kröpfe, ja wohl lungensüchtige Anfälle und die Bräune. Allein wenn man sie nachher zu dieser unter dem Frauenzimmer herrschenden Mode gewöhnet, können sie den blossen Hals ohne Schaden ertragen.

§. 65.

Aus den vorigen §en ersiehet man nun, daß verschiedene Theile unsers Körpers viele Kälte können ertragen, andere hingegen wärmer müssen gehalten werden. Die Erfahrung lehret auch, daß fast alle Theile unsers Körpers, wenn sie der Kälte oft ausgesetzet sind, dieselbe durch wiederholte Uebung ausstehen lernen. Man klaget selten im Gesicht und an den Augen über große Kälte. Die Frauenzimmer gehen in sehr rauher Witterung mit ihren entblößten Brüsten ohne Schaden, weil sie dieselben von Jugend auf der

Kälte ausgesetzet haben. Auch das Beyspiel der Wilden im nördlichen America und mehrerer Völker, welche in einem kalten Clima leben, und sehr schlecht bedecket gehen, überzeuget uns, daß der Körper die unmittelbaren Eindrücke der kalten Luft sehr gut könne gewohnt werden. Endlich ist schon oben bewiesen worden, daß die Kälte gesunde und robuste Leute mache, wie man solches auch an den Nordischen Völkern siehet, welche an Stärke und Dauerhaftigkeit ihres Körpers einen großen Vorzug vor den Einwohnern warmer Länder haben. Man darf also nur den Körper und dessen Theile mäßig bedecken, um sich doch einigermassen wider die brennende Hitze, den Wind, die Nässe und Kälte zu schützen. Diesen Entzweck erfüllet eine Kleidung von leichtem Tuch am besten. In derselben kann man sich stark genug bewegen, ohne in Schweiß zu gerathen, und ohne daß man so leicht Gefahr läuft, sich zu erkälten. Die beständige Bewegung des Leibes in der Luft, erwärmet den Körper auf eine gesündere Art als alle Kleidung. Wo aber die Kinder genöthiget sind, einige Stunden lang in der Kälte oder rauhen Witterung ohne Bewegung zu seyn, da muß man ihren Körper mit wärmerer Kleidung bedecken, mit einem Mantel oder Pelz, und nach Beschaffenheit der Umstände auch ihre Füsse wärmer halten. Diese Vorsicht ist zuweilen in der Kirche, und noch öfter auf Reisen sehr nothwendig. In gelinden Wintertagen können sie ganz gut ohne eine wärmere Bedeckung, als die sonst gewöhnliche ist,

in der Kirche aushalten. An den Fußsack, die Wärmflaschen, das Kohlfeuer, und an anderer dergleichen künstlicher Erwärmung muß man sie im geringsten nicht gewöhnen. Man muß sie endlich beständig zur genauen Beobachtung der Gesundheits-Regeln anhalten, daß sie ihren erhitzten oder im Schweiß befindlichen Körper niemals der kalten Luft schleunig aussetzen, und daß sie bey jeder Gelegenheit den schnellen Uebergang aus der Wärme in die Kälte, und aus der Kälte in die Wärme, vermeiden. Deswegen muß ihnen auch nie verstattet werden, sogleich an warmen Ofen zu gehen, wenn sie tüchtig durchgefroren sind.

§. 66.

Ich gehe nunmehr zu dem zweyten Stück, worauf man bey der Kleidung der Kinder zu sehen hat, über. Da dieselbe den Körper zunächst umgiebet, so wird er nach ihrer verschiedenen Beschaffenheit mehr oder weniger eingeschränkt, und die Freyheit der Gliedmassen mehr oder weniger gehemmet. Dieses aber hat einen großen Einfluß in den Bau und Wachsthum der Theile des Kindes, welche, da sie insgesammt ungemein zart, biegsam, und weich sind, von der geringsten Gewalt in große Unordnung gebracht werden. Verschiedene Kleider sind besonders von der Art, daß sie die Kinder in einen unerträglichen Zwang setzen, ihnen grausame Marter und Beschwerden machen, und einen elenden verunstalteten Körper verschaffen. Das Einwickeln des Säuglings

lings in den Windeln hatte die Erhaltung seiner Gesundheit zur ersten Absicht; aber es wurde bald durch üble und verkehrte Anwendung das grausamste Peinigungs- und Mord-Mittel vieler unschuldigen Kinder. Mit dem Gebrauch der Schnürleiber hatte es eine gleiche Bewandniß. Man sahe ein, daß die zarten Kinder in dem freyen Leibeszustande durch die üble Gewohnheit, sich mehr nach der einen als andern Seite zu halten, oft einen ungeraden Körper erlangen, und daß die zarten und weichen Theile ihres Leibes durch das Anstossen der äussern Körper sehr leicht verrücket werden können. Man erfand daher die Schnürleiber, um sie durch dieses Mittel in einer geraden Stellung zu erhalten, und gegen einen jeden gefährlichen Stoß in Sicherheit zu setzen. Diese Absicht war heilsam. Aber man verband hernach mit derselben andere Absichten, die mit der Gesundheit nicht bestehen konnten. Um den Kindern, und sonderlich den Mädgen, einen schlanken dünnen Leib und eine schöne Taille zu verschaffen, preßte man sie in Schnürleibern ein, die vollkommen so gemacht wurden, daß von den Achseln bis am Unterleib kein Theil von der Einschränkung verschonet blieb, damit alles nicht so plump wachse, sondern zart, fein, und niedlich werde. Ein Panzer aus einer Reihe von langen steifen Fischbein, der sich nach dem Unterleib zuspitzet, und der mit Schnürsenkeln recht fest zugezogen wird, konnte diesen Entzweck am besten erfüllen. Man ergötzte sich an der geraden, steifen, und unbeweglichen Sta-

tur der Kinder; man hielt die Gestalt dieser Bildsäulen vor majestätische und erhabene Körper; man prieß den schlanken dünnen Leib, der wie ein Schilf wankete, und den man mit einer Hand umspannen konnte. Der verderbte Geschmack, der dieses vor schön hielt, verblendete die Augen der Eltern, daß sie die verdrüßliche und murrische Mine der so fest eingeschnürten Kinder, die Freude, die sie bezeugeten, so oft sie von diesen Fesseln entlediget wurden, und ihre große Unvermögenheit zu den freyen Bewegungen ihrer Gliedmassen, nicht gewahr wurden. Man entdeckte aber bey mehrerm Alter der Kinder viele Gebrechen, große Ungestaltheiten der Glieder, Krankheiten, die den Körper langsam ausmergelten. Den Gelehrten konnten die Ursachen dieser jämmerlichen Zerstörungen nicht lange verborgen bleiben. Die Aerzte fiengen an, aus der Vernunft, aus den bey Lebendigen gemachten Erfahrungen, und aus den bey todten Kindern angestellten Sectionen zu beweisen, daß dieser große Schaden von den engen steifen und an den Leibern der Kinder zu fest angezogenen Schnürleibern herrühre. Die Moralisten sahen diese Gründe ein. Man schrieb ganze Abhandlungen wieder den Gebrauch der Schnürleiber; man suchte alle Beredsamkeit hervor, die Eltern zum Mitleiden gegen ihre Kinder zu bewegen. Alles war umsonst. Die eingerissene Gewohnheit und der eingewurzelte verderbte Geschmack siegten über die Vernunft. Man ersann für den Gebrauch der Schnürleiber Gründe,

die

die mit Heftigkeit und Standhaftigkeit verthei-diget wurden. Noch blieben die Kinder in ihren Schnürleibern dem äussersten Zwang unterwor-fen. Allein endlich überstieg die Vernunft alle Hindernisse. Man gab den so oft wiederholten Vorstellungen Gehör; man erkennete allmählig mehr und mehr den Vortheil, der den Kindern in Absicht auf ihre Gesundheit und ihren freyen Wachsthum zufliesset, wenn sie mehrere Frey-heit in ihren Kleidern haben. Wenigstens ist es jetzo nicht mehr so allgemein, die Kinder in den engen und steifen Schnürleibern einzukerkern; und die Eltern, welche solches noch thun, kön-nen jetzt, da auch Ungelehrte und viele Mütter bessere Erkenntnis in diesem Stück haben, mit Recht für boshaft und eigensinnig gescholten wer-den. Ich wünsche und hoffe mit gutem Grun-de, daß man mit der Zeit gar nicht mehr über diese unmenschliche Grausamkeit wird zu klagen Ursach haben. Unzählige Beyspiele überzeugen uns nunmehr, daß die Kinder in weitern Schnür-leibern wohlgestaltere und gesündere Körper er-langen. Die Nachwelt wird wohlgebildetere, stärkere, zu allen weiblichen Pflichten geschicktere Frauen aufweisen; sie wird über die vorige Bar-barey erstaunen, wenn wir schon jetzt mit allem Rechte das Mord-Gesetz verabscheuen, welches die Frauen einer gewissen Schweitzerischen Stadt zwinget, mit dicken eisernen Schnürleibern in der Kirche zu erscheinen; ein Gesetz, daß selbst Schwangern von dieser Tyranney nicht befrey-et, und wovon sich nur erst vor einigen Jahren

eine kränkliche Jungfer mit neunhundert Gulden bey dem wohlweisen Magistrat loskaufen muste. Kann wohl in unsern erleuchteten Zeiten eine größere Blindheit gefunden werden?

§. 67.

Andry, Winslow, Plattner, Des Essarz, und mehrere berühmte Männer haben den Schaden der engen Schnürleiber ausführlich und gründlich dargethan. Ich würde die Zeit verschwenden, wenn ich hier von einer bekannten und in so vielen Schriften fast bis zum Eckel erörterten Materie weitläuftig reden wollte. Ich will das zärtliche Gefühl unsers Frauenzimmers nicht mit den Schreckbildern des Todes erschüttern, der so viele ihrer Mitschwestern in dem früheften Alter der Welt entreisset; ich will ihnen nicht die erblaßten Leichname vorlegen, und die traurigen Würkungen der engen Schnürleiber an den Zerrüttungen ihrer Eingeweide zeigen; ich will nur blos den Zustand ihres Körpers, der in die Sinne fällt, den sie täglich an vielen ihrer Bekannten betrachten können, und den sie gewiß weder für gesund noch für schön halten werden, vor Augen stellen. Wenn wir die Leibesbeschaffenheit beyderley Geschlechter miteinander vergleichen, so finden wir unter dem Weiblichen mehrere magere, buckligte, und mit vielen ungestalteten Gliedmassen gezeichnete Körper als unter dem Männlichen. Jedoch verstehe ich dieses nur von dem vornehmen Theil der Menschen. Die mehresten Frauen, die eine

übele

übele Bildung des Körpers haben, sind entweder in ihrer Jugend in den steifen und engen Schnürleibern eingezwänget worden, oder sie tragen sich noch in diesen Panzern wie Puppen, die keine eigene Bewegung vornehmen können, und nur durch Sprechen und Denken zeigen, daß sie Menschen sind. Diese werden sich gefallen lassen, daß ich hier eine Medicinische Revüe mit ihnen halte. Vom Kopf bis auf dem Fuß sind sie voller Gebrechen. Ist das wahr, o welche Ursach hättet ihr Spröden nicht, von Stolz und Eitelkeit entfernt, euren Glanz und Schmuck in einer schönen Seele zu setzen, und dem gebrechlichen Körper kein Verdienst einzuräumen. Der Gebrauch der Schnürleiber macht den an sich richtigen Satz der Philosophen noch wahrer, daß die Zergliederung der einzelnen Theile eines Dinges den Begriff der Schönheit aufhebe. Man stelle hundert Frauen gegen einander, so wird man nicht zehen finden, deren Achseln gleich hoch und gleich stark sind; eine Erfahrung, welche Winslow ganz richtig gemacht hat. Allemal sind die rechte Schultern und das rechte Schulterblatt größer, stärker, und mehr hervorstehend als die der linken Seite. Das kommt daher, weil die Armlöcher der Schnürleiber gemeiniglich so enge sind, daß sie auf die Schultern drücken; weil aber der rechte Arm am meisten zur Bewegung gebraucht wird, so ziehen sie diesen Arm aus dem Loch in die Höhe, welcher denn, da er mehrere Freyheit hat, besser wächset und also höher und stärker wird;

dage=

dagegen die linke Schulter niedergedrückt bleibet, und daher in ihrem Wachsthum gehindert wird. Betrachten wir die Brust, so ist sie nicht allein aussen flach, niedergedrückt, mit schiefen verrückten Schlüsselbein, Rippen, und Wirbelbeinen versehen, weil diese Knochen in der zarten Jugend, da sie noch weich sind, durch die Gewalt der Schnürleiber eingeprest und aus ihrer Lage gerücket werden; sondern die Brusthöle selbst ist eben daher eng, und die Lungen, die in ihrem freyen Wachsthum gehindert worden, sind zu klein und zu enge. Hier liegt die Quelle des Elendes, welches sich Stromweise über dem ganzen Körper ergiesset. Die durch den beschwerlicheu Umlauf des vielen Bluts in den engen Lungen, die sich wegen Unvermögenheit der Ausdehnung der Brusthöle nicht erweitern können, entstehende Engbrüstigkeit ist keine geringe Marter der Frauenzimmer. Die gehinderte freye Bewegung des Bluts durch die Lungen und durch den Körper hat die unordentliche und oft gar gehemmte Absonderung der Säfte zur Folge, und der freye Wachsthum und die Stärke des Körpers wird unterdrücket. Davon rühret die Magerkeit und die Schwäche des Körpers. Wenn wir nun vollends erwegen, daß der Unterleib auch sehr eingepresset, und dadurch die Bewegung des Magens und der Gedärme eingeschränckt, und die gute Verdauung gehindert wird, so begreift man leicht, daß die Verstopfungen und die gestörten Verrichtungen der Eingeweide des Unterleibes zugleich mit

den Fehlern der Brust gemeinschaftlich unzähligen Krankheiten Nahrung geben, Bleichsucht, Schwindsucht, Mutterbeschwerungen hervorbringen, und nicht selten in die Unfruchtbarkeit der Weiber einen Einfluß haben. Die Brüste, welche unmittelbar von den Schnürleibern gedrückt und eingepresset werden, können nicht frey hervorwachsen, sie bleiben flach und klein, ihre Gefässe bleiben enge, und verwachsen zuweilen gänzlich. Wie viele Milch können solche Gefässe wohl zur Zeit der Schwangerschaft absondern, und wie viel kann davon aus den engen Canälen ausfliessen? Da siehet man den Grund, warum viele Mütter oft so wenigen Vorrath von Milch in den Brüsten haben, und warum sie zum Stillen untüchtig sind, und sich, wenn sie solches unternehmen, durch Abzehrung und Schwindsuchten dem Tode in die Hände liefern. Solche Verwüstungen sollten doch wohl im Stande seyn, den lebhaftesten Eindruck in alle Gemüther zu machen, und einen jeden zu bewegen, den tyrannischen Gebrauch der Schnürleiber zu verdammen.

§. 68.

Die Gründe, womit viele die Nothwendigkeit der Schnürleiber beweisen wollen, haben Winslow und Des Essarz hinlänglich widerleget. Man werfe, sagt letzterer, die Augen auf die Dorf-Mädgen, und auf eine Menge anderer, welche in den Städten leben, und ihrer Dürftigkeit oder nothwendigen Arbeit wegen,

gen, keine Schnürleiber tragen können. Wie viele erblickt man nicht unter ihnen, welche ganz gerade, von schlanckem Korper, und bisweilen wohl ganz niedlich sind. Ausserdem könnte man eine Menge von Völkern, selbst in Europa, znm Beyspiel anführen, welche niemals zu dergleichen Maschinen ihre Zuflucht genommen, und bey denen doch das weibliche Geschlecht vollkommen wohl gebildet ist. Alles dieses dienet unstreitig zum Beweise, daß das Schnürleib, um den Mädgen den unschätzbaren Vorzug einer schönen Leibesgestalt zu verschaffen, nicht unumgänglich nothwendig sey. Der Mensch ist zu einer geraden Stellung erschaffen. Alle Theile seines Körpers sind dergestalt geordnet, daß sie ihren Wachsthum in dieser Richtung erhalten. Es hat mit seinem Körper eben die Bewandniß, wie mit einer Pflanze. Man überlasse selbige sich selbst, so treibt sie beständig nach einer senkrechten Richtung. Man zwinge sie, sich zu biegen, so wird sie anfänglich der Gewalt nachgeben, aber bald darauf wird sie ihre erstere Richtung wieder annehmen. Es ist gewiß, daß die Kinder, welche ihren Leib vorwärts fallen lassen, mehrentheils solche sind, welche gar zu lange gewohnt gewesen, sich vermittelst eines Schnürleibes gerade zu halten. Die Muskeln, welche zu lange in Ruhe gewesen, haben zu keiner Stärke durch die Bewegung gelangen können. Sie sind also nicht mehr im Stande, den Rückgrad in einer geraden Stellung zu erhalten.

Dieses bemerkt man nun täglich bey Kindern, und solchen Personen, welche ihre Schnürleiber erst abgeleget haben. Auch der dicke Bauch bey den Jungfern, der freylich nicht schön lässet, kommt mehrentheils alsdenn zum Vorschein, wenn sie ein Schnürleib zu tragen gewohnt waren, und solches eine Zeitlang ablegen. Alle diese Ungestaltheiten kommen also von der abgelegten Gewohnheit Schnürleiber zu tragen, her. Die aber niemals dergleichen tragen, bekommen keinen dickern Bauch, als die, welche beständig geschnürt gehen. Kein Arzt wird den Gebrauch der Schnürleiber gänzlich verbannen. Es ist aber nöthig, daß sie eine solche Beschaffenheit haben, wodurch der Endzweck, die zarten Theile der Brust wider alle äussere Gewalt zu beschützen, ohne Nachtheil der guten Bildung und der Gesundheit des Körpers erreicht wird.

§. 69.

Der Körper eines geschnürten Frauenzimmers bestehet aus einer zugespitzten Brust, einem platten Rücken, eingezogenem Bauch, herausgezogenen Achseln, in die Höhe getriebenen Schlüsselbeinen, und theils niedergedrückten, theils zurückgebogenen, theils vorwärts getriebenen Rippen. S. §. 67. Wenn aber die Schnürleiber den Körper nicht so verunstalten sollen, so müssen sie aus biegsamen wohl ausgefütterten Fischbein bestehen, vorn an der Brust weit sind, und abstehen, nach dem Un-

terleib

terleib nicht zu eng und zu spitz sind, mäßig zugeschnüret werden, daß sie nur locker ansitzen, und weite Armlöcher haben, daß sich die Aerme zureichend auswärts strecken können. Das sind die Eigenschaften, welche Andry und Plattner von einem guten Schnürleib verlangen. Allein Des Essarz will diejenigen ganz und gar abgeschafft wissen, welche von Fischbein verfertiget, und dermassen hart sind, daß man sie nicht umbiegen kann. Er billiget diejenige Art, welche die Weiber auf dem Lande tragen, die die Brust nicht zusammen schnüren, und weiter nichts thun, als daß sie selbige blos gerade halten. In dergleichen Schnürleibern liegt die Brust bequemlich; sie sieht darinn nicht anders aus, als so, wie sie würklich ist. Da aber diese schwerlich einen Beyfall finden mögten, so räth er zum Gebrauch des erwachsenen Frauenzimmers wollene, seidene, oder aus anderm Zeuge verfertigte Leibchen an, welche von vornen mit sehr breiten Bändern zugestochen werden, und unter deren Schnüren Lätze, die aus recht geschmeidigem steifen Fischbein verfertiget sind, zu nehmen, damit diese Leibchen gerade bleiben, und den Körper in einer beständigen geraden Stellung erhalten, ohne daß sie auf die Brust einen gefährlichen Druck ausüben. Allein was die Kinder betrifft, so ertheilet er den Rath, ihnen blos Schnürleiber von Darmseiten anzulegen, welche weicher sind, als diejenigen, deren man sich gewöhnlicherweise bedienet, und selbige niemals fest zuzuschnüren.

schnüren. So wie das Kind größer und dicker wird, kann man ihm auch größere und weitere anziehen. Wenn es zwey Jahre alt geworden, thut man zwar sehr gut, daß man das Schnürleib etwas stärker macht, indessen muß solches dabey doch allemahl weich und schlaff genug seyn, damit es bey dem Athemholen nicht hinderlich werde. Kurz, das Schnürleib muß also gemacht seyn, das es sich nach der Leibesgestalt bequeme, und nicht, wie man gemeiniglich glaubt, durch seinen Bau und Gestalt die Taille zwinge; es wäre denn, daß etwa ein Kind einen Fehler hätte, den man dadurch verbessern wollte. Und in diesem Fall muß man erst einen Arzt zu Rathe ziehen, welcher entscheiden muß, ob man dergleichen Einpressen zu Hülfe nehmen, und mit welcher Vorsicht man solches in Gebrauch ziehen müsse.

§. 70.

Ich verlasse die Schnürleiber, und könnte zwar jetzt Gelegenheit nehmen von dem grossen Unfug, welchen manche Mädgen in den Jahren, da sie anfangen eigene Triebe zu empfinden, durch gewisse mir nicht unbekannte Kunstgriffe begehen, um mit ansehnlichen Brüsten zu prangen, und um sich das Ansehen einer vollkommenen Mannbarkeit, die ihnen ihre frühe Jahre noch nicht geben können, zu verschaffen. Allein ich will über diesen Betrug wegschauen, jedoch die Eltern sehr bitten, auf das, was ihre

ihre Töchter mit ihren Leibern vornehmen, und wozu sie nicht selten von eiteln und leichtsinnigen Gespielinnen verführt werden, sorgfältig Acht zu geben, und alles wohlbedächtig abzuwenden, was nur irgend zur Einpressung des Unterleibes beytragen kann. Denn nicht die Schnürleiber allein, sondern noch andere heimliche Mittel bringen durch gewaltsame Einpressung des Unterleibes denjenigen grossen Schaden zuwege, den ich §. 67. angezeigt habe.

§. 71.

Winslow erzehlet in den Abhandlungen der Parisischen Academie, daß von einer Compagnie Soldaten, welche auf ihres Capitains Befehl die Halsbinden und Kniebänder sehr fest zuschnüren musten, nach einer gewissen Zeit fast alle in eigene Krankheiten verfallen, und viele davon an einer scorbutischen Fäulung gestorben waren. Schulze hat bey einem jungen Studenten von den engen Halsbinden ein unmäßiges Nasenbluten entstehen gesehen, und Hr. D. Zetzel konnte mit genauer Noth einem zwanzig jährigen Studenten, der sich durch eben diese Ursach einen Schlagfluß zugezogen hatte, das Leben erhalten. Der Rücklauf des Bluts nach dem Herzen wird durch die Zusammenbindung der Blutadern verhindert; das Blut sammlet sich an, macht das Fleisch roth und aufschwillend. Darum ließ der Capitain seine Soldaten enge Halsbinden und enge Kniebänder tragen, damit sie von starken Waden

wären,

wären, und roth, ansehnlich, und völlig im Gesicht aussähen. Diese Vorzüge suchet auch die eitele und unbesonnene Jugend sehr oft, und bedienet sich zu dieser Absicht der engen Halsbinden und fest zugezogenen Kniebändern. Wie gefährlich aber solches dem vollblütigen Jüngling werden kann, erhellet aus den eben angeführten Exempeln. Sonderlich entstehen von dem verhinderten Rücklauf des Bluts, welches von den Hauptpuls-Adern äußerlich und innerlich in dem Kopf ausgetheilet worden, ausser den gedachten Zufällen, Kopfwehen, Augen-Krankheiten, böse Hälse, Betäubungen, Schwindel und Ohnmachten; und von dem festen Binden der Knie kommen oft Blutader-Geschwülste, Taubheit der Füsse u. s. w. her. Wenn man eine oder die andere von erwehnten Krankheiten bey Kindern und der erwachsenen Jugend bemerket, so werden nicht selten alle Mittel zu deren Hebung vergebens angewandt; und man kann in einem Augenblick helfen, wenn man die Ursach entfernet; nemlich das feste Band auflöset. Man muß also verhüten, daß die Binden, Hemdekragen, und Kniebänder niemals den Hals und das Knie zu enge umgeben. Ein Umstand, der wegen seiner Wichtigkeit allemal die Aufmerksamkeit der Eltern verdienet.

§. 72.

Die Beschwerlichkeiten, welche das Frauenzimmer von den engen und hohen Schuen

erleiden muß, hat Winslow am besten dargethan. Er beweiset, daß nicht allein die Füsse von denselben so ausserordentlich gebogen, und wie gewölbt werden, daß sie sich nicht flach wieder ausstrecken lassen; sondern auch, daß daher die Frauenzimmer weder auf einem ebenen Wege lange Zeit geschwinde gehen, noch einen Berg herabsteigen, noch frey springen können. Sie müssen beständig wie die Enten wanken, oder die Knie etwas gebogen und erhoben halten, um mit ihren hohen Absätzen nicht gegen die Erde zu stossen. Diese Unbequemlichkeiten haben die Schue mit niedrigen Absätzen nicht; man kann in denselben alle Arten der Bewegung leicht machen, und sie verändern nicht die natürliche Beschaffenheit der Muskeln und Knochen des Fusses. Daß von den engen Schuen die Nägel einwachsen und Hüneraugen oder Leichdorne entstehen, ist eine bekannte Sache. Man will solches oft dadurch abwenden, wenn man recht weite Schue trägt; aber sie können eben das verursachen, wenn sie am Hacken oder im Eingange zu weit sind, denn alsdenn wird der Fuß im Gehen vorwärts in die Spitze des Schues gezwungen, und die Nägel und Zähen werden zusammengepreßt. Diejenigen Schue sind also die besten, die mit niedrigen Absätzen versehen sind, und worinn der Fuß zwar frey aber doch fest lieget. Ich sehe nicht ein, warum manche Aerzte den Töchtern nach dem funfzehnten Jahre Schue mit hohen

Hacken

Hacken zu tragen erlauben: Nach meiner Meynung müssen sie sie niemals tragen, denn sie bleiben immer unbequemlich und beschwerlich. Da es auch gewiß ist, daß die kurzen und engen Strümpfe wie die engen Schue die Füsse pressen, und ebenfalls Hüneraugen und das Einwachsen der Nägel verursachen; so müssen sie auch weit genug und lang seyn. Sie sollen, sagt Ballexserd, bis auf den halben Schenkel gehen, damit man, wenn es seyn kann, keine Kniebänder nöthig habe; die Hosenknöpfe, so an diesem Theil der Hosen sind, können meistens die Strümpfe genugsam halten; wo nicht, so muß man sich wollener Kniebänder bedienen, die einen halben Zoll breit und eine Elle lang sind, damit man etliche mal den Fuß umwickeln könne, und der Strumpf, ohne daß er den obern Theil des Knies presse, fest gehalten werde.

§. 73.

Nun wird man hinlänglich belehret seyn, wie die Bedeckung des Körpers und der verschiedenen Theile desselben beschaffen seyn müsse, um die Gesundheit, Freyheit, und den Wachsthum der Kinder zu erhalten und zu befördern. Alles was dem Kinde Zwang anthut, setzet der Munterkeit seiner Seele und seinem Wachsthum Schranken. Ich werde nun keine Mühe haben, die schweren Kleider, sonderlich die mit dicken und schweren Schössen, die auf des Kindes Achseln durch

ihre Last drücken und ihm Schmerzen machen, und die engen Röcke und Westen, die, wenn sie zugeknöpfet werden, den Leib einpressen, als schädlich und höchst unbequem vorzustellen. Den armen Kindern mangelt in solchen Kleidern die freye Bewegung ihrer Glieder; ihrem Vergnügen, ihren Spielen, und andern freywilligen Handlungen, ja selbst den ungezwungenen körperlichen Manieren werden dadurch grosse Hindernisse entgegen gesetzt. Deswegen ist es besser, den Kindern keine kostbare Kleider zu geben, damit sie, wenn sie bey dem zugenommenen Wachsthum des Kindes zu enge geworden, unverzüglich mit neuen weiteren Kleidern können verwechselt werden. Noch fragt sich, welches Zeug zur unmittelbaren Bedeckung der Haut am besten sey; Diese Frage mögte überflüßig scheinen, da die Hemden hierzu in allgemeinem Gebrauch sind. Man weiß, daß die Alten unmittelbar auf der Haut wollene Leibröcke trugen, und daß die Morgenländischen Völcker diese Gewohnheit noch würklich beybehalten haben. Herr Brouzet hat daraus Anlaß genommen, die feine Wolle bey Kindern, welche gemeiniglich eine rauhe, trockene und leichten Aufritzungen, die von einer gar zu wässerigen Ausdünstung herrühren, unterworfene Haut haben, für schicklicher zu halten, weil sie ölichter, erweichender, und zärter als die Leinwand ist, und auch mehr Aehnlichkeit mit denen Bedeckungen hat, womit die Natur die verschie-

denen

denen Thiere begabet, und welche dieselben theils vermittelst einer Art von Fett, so sie in sich gezogen, theils durch die Verhinderung der unmittelbaren Berührung der Luft, erwärmet. Hergegen ist die aus Flachs verfertigte Leinwand trockener, und vor eine fette, ölichte, feuchte und schlaffe Haut besser. Es ist also so unrecht nicht, sich hiernach zu richten, wenn man aus medicinischer Absicht gefragt wird, was für ein Zeug zur unmittelbaren Berührung der Haut am dienlichsten wäre, und ob man dazu die Wolle oder die Leinwand u. s. w. zu erwehlen habe. Ehe ich meine Betrachtungen von den Kleidern endige, muß ich noch diese wichtige Lehre geben: **Man lege den Kindern niemals alte Kleider an, wenn man nicht gewiß versichert ist, daß die, so sie getragen haben, damals vollkommen gesund gewesen.** Viele Eltern, sonderlich unter dem gemeinen Volk, kaufen dergleichen Kleider für ihre Kinder auf dem Trödel auf gerathewohl, oder wenn sie mehrere Kinder haben, lassen sie die jüngern die Kleider anziehen, welche die älteren verwachsen und abgeleget haben. Nun weiß man, daß die Materie vieler ansteckenden Krankheiten in die Kleider, sonderlich in die wollenen, ziehe, und hernach in die gesunden Körper derer, die sie wieder auf ihren Leib bringen, eindringe, und dem Blute die Krankheit mittheile. Wenn man diese grosse Unvorsichtigkeit bey Kindern begehet, so sind sie um so leichter zu der Annehmung des

verborgenen Giftes fähig, da sie eine weichere Haut und offenere Schweißlöcher haben als die Erwachsenen.

Dritter Abschnitt.

Von der Bewegung und Ruhe.

Erstes Kapitel.

Von der Ruhe überhaupt, und von den verschiedenen Arten derselben insbesondere.

§. 74.

Vorjezt rede ich noch nicht von der Ruhe, die der Mensch im Schlaf geniesset, sondern von derjenigen, welcher er seinen Körper nach freyem Willkühr im wachenden Zustande überlässet. Wenn ich nichts weiter zu sagen hätte, als daß ermüdete Glieder eine Zeitlang der Ruhe bedürfen, so würde ich sehr was überflüßiges thun; weil die Natur den Menschen endlich selbst wieder seinen Willen dazu zwinget, der kraftloß und ohnmächtig zu Boden fällt, wenn er eine Bewegung zu lange und zu anhaltend fortsetzet. Aber ich habe andere Betrachtungen anzustellen, auf welche nicht jedermann fällt. Ich muß hier untersuchen, ob dem Kinde und dem Jüngling eine beständige Ruhe seines Körpers nützlich, und

ob demselben in diesem ruhigen Zustande des Körpers eine jede Stellung des Leibes, eine jede Lage der Gliedmassen, zuträglich sey.

§. 75.

Still stehende und langsam fliessende Wasser sind trübe, voller Koth und Schlamm, und eine Mutter der Fäulniß. Je schneller der Strom eines Flusses läuft, desto klärer, reiner und süsser ist sein Wasser. Die Luft verlieret ihre Elasticität, wird dick und mit grober Unreinigkeit erfüllet, wenn sie lange ruhig und sich selbst überlassen ist. Von den Winden aber wird sie gereiniget, heiter, frisch, und würksam erhalten. Ist schon so gar in leblosen Dingen die beständige Ruhe der Weg zum Verderben, so muß sie noch vielmehr den belebten Creaturen den Untergang bereiten, deren einzelnen Theile sowohl als ihr Ganzes mit Triebfedern der Bewegung und Würksamkeit begabt sind. Das Leben selbst, oder eigentlich dasjenige, welches das Leben in seiner Dauer erhält, ist in beständiger Würksamkeit; und wenn es in Ruhe kommt, so ziehet es den Tod, die Zernichtung des Körpers nach sich. Wenn das Herz nicht mehr schläget, wenn die Lungen nicht mehr bewegt werden, wenn das Blut gänzlich stille stehet, so stirbt der Mensch. Das Herz treibt zwar aus eigener Kraft das Blut durch die Gefässe unsers Körpers. Allein dessen Umlauf wird sehr befördert und erleichtert, wenn die Muskeln oft unmittelbar

auf die Gefässe drücken, und auf diese Weise das Blut fortpressen. Solches geschiehet, wenn die Muskeln durch fleißige willkührliche Bewegung der Gliedmassen öfters ausgedehnet und zusammengezogen werden. Bey dem freyern und geschwindern Umlauf des Bluts wird dessen Mischung verbessert, das Unreine aus demselben besser und häufiger ausgestossen, und alle Säfte werden dünn und milde erhalten. Der Mangel der Bewegung aber, die Ruhe des Körpers, verursachet einen langsamern Umlauf des Bluts, die Anhäufung der groben unreinen Feuchtigkeiten, und macht den Körper zu einem Behältniß der gröbesten und zähesten Unreinigkeiten, die das Fleisch mit Schlamm erfüllen, die Glieder beschweren, erschlappen und schwächen, alle Verrichtungen der Eingeweide stören, und dem Körper alle Reitzbarkeit und Empfindlichkeit benehmen. So werden Faulheit und Trägheit über den ganzen Körper durch die anhaltende Ruhe verbreitet. Die menschliche Maschine vermodert im Schlamm, und die Seele, die in diesem Cloack eingeschlossen liegt, sieht den Zustand ihres Körpers und die äussern Gegenstände gleichsam nicht anders, als wie der Bewohner eines hohen Gebürges die Bäume des unten gelegenen Thales durch einen dicken Nebel nur unvollkommen erblicket.

§. 76.

Die Munterkeit und das geschäftige Wesen sind dem jugendlichen Alter angebohren. Wie ein

ein Vogel, dem die Flügel beschnitten sind, nicht unterlässet unaufhörlich zu hüpfen und zu springen; so arbeitet schon der Säugling in der Wiege, der die Erde mit seinen Füssen noch nicht freywillig berühren kann, mit Händen und Füssen, und schwinget dieselben tausendfältig in die Höhe. Der Knabe ist nie lustiger, als wenn er recht rennen, laufen, tanzen, und sich auf die Erde herumwelzen kann. Der Jüngling ist wild und flüchtig, und an seiner beständigen Geschäftigkeit, an seinem hurtigen Laufen, an seinen heftigen Handlungen, erkennet man, daß ihn Feuer und Leben ganz beseelen. Die Ruhe ist nicht sein Vergnügen. Er überläst sie gern dem abgelebten Alten, der seine Kräfte dem Staat hingegeben hat. Aber dafür kann er auch mit Recht verlangen, daß man seine Triebe zur Thätigkeit nicht zu sehr einschränke, und ihn nicht, wieder die Einrichtung der weisen Natur, zur übermäßigen Ruhe zwinge. Die zügellose Lebhaftigkeit kann freylich der Jugend gefährlich werden, und es ist oft der Klugheit gemäß, dieselbe etwas zu ersticken: aber man muß nicht zu enge Schranken ziehen, damit man nicht auf das andere weit üblere Extremum falle, und aus seinem Kinde ein lebloses plumpes Bild mache. Denn obgleich die Jugend nicht von Natur zur Ruhe geneigt ist, so kann sie doch durch eine üble Erziehung unvermerkt eine so starke Liebe dazu bekommen, daß sie endlich fauler und träger wird als das Faul-

thier selbst. Man leget dazu bereits in der zartesten Kindheit den Grund. Die engen Windeln, Schnürleiber, und Kleider, deren Schädlichkeiten ich bereits dargethan, bringen schon in den Kindern, noch ehe die Werkzeuge zur Bewegung ihre rechte Vollkommenheit erhalten, einen Eckel wider die Bewegung hervor, weil sie solche nicht anders als mit Schmerzen und Beschwerden vornehmen können. Alles was uns unangenehme Empfindungen macht, würket ja ganz natürlicher weise einen Abscheu in uns. Die Kinder wählen daher lieber den Müßiggang, als daß sie sich durch Bewegung ihrer gefesselten Gliedmassen unangenehme Empfindungen machen sollten. Nun darf man sie nur noch beständig in der Stube gefangen halten, in den Lehrstunden bey den Büchern oder am Nähe-Rahmen unaufhörlich sitzen, und sie selten herumgehen lassen; so werden sie endlich wieder alle Freude, die sie sonst aus der Bewegung schöpfen würden, ganz gleichgültig, und übergeben ihren Körper dem völligen Müßiggang. Aus solchen Kindern werden ungesunde, gedunsene, bleiche, träge, unlustige, dumme, und plumpe Menschen gezogen, die ihr Leben in Schlafen und lauter Unthätigkeit zubringen, mit offenen Augen träumen, ihre Tritte nach Maaßstäben thun, und, wenn sie einmal die Stube auf und nieder gegangen, sich ermüdet hinwerfen, wie ein Wanderer, der eine weite Reise zurückgeleget hat. Wenn man in langer Zeit

keine sonderliche Bewegungen gemacht hat, wird man bald bey einer vorzunehmenden Leibesübung müde, wie solches diejenigen im Frühjahr bey ihren Spatziergängen gewahr werden, die den ganzen Winter meistens eingesessen. Je weniger die Muskeln und Glieder angestrenget, und zu Bewegungen gewöhnet werden, desto untüchtiger werden sie dazu. Was nutzet aber ein Jüngling dem Staat, wenn er im Müßiggang ein Pflanzenähnliches Leben führet, eine düstere Seele, und einen zum Arbeiten ganz ungewohnten und untauglichen Körper hat? Ist er nicht eine Last der Erden? und muß er nicht selbst immerfort mit der unerträglichsten Langenweile kämpfen? Woher werden aus unsern meisten Schönen bleichsüchtige, gedunsene, und kränkliche Menschen, in welchen die Natur oft nur halb würket? Weil sie den ganzen Tag sitzen; sich wenig bewegen, wenig in die Luft kommen. Die Kinder und der Jüngling müssen daher den Müßiggang und die Ruhe meiden, weil sie dadurch aus würksamen Menschen in todte und unthätige Götzen verwandelt werden.

§. 77.

Der Körper ruhet entweder im Liegen, oder im Sitzen, oder im Stehen. In diesen Stellungen haben die Glieder eine verschiedentlich veränderte und der Gesundheit mehr oder weniger zuträgliche, Lage. Das Stehen verschaffet nur eine unvollkommene Ruhe; man

kann

kann es nicht lange aushalten, ohne noch mehr ermüdet zu werden. Da aber diese Stellung die Lage der Gliedmassen nicht im geringsten verändert, so ist sie eine der gesündesten; denn alles bleibt in seiner natürlichen Ordnung. Das ist ohne Zweifel die Ursach, warum einige Aerzte fordern, daß junge Leute mehr stehen als sitzen sollen. Allein man muß nur zweierley dabey bemerken. Erstlich, junge Kinder, die noch wachsen, müssen wenig stehen, weil ihre schwachen und weichen Füsse die Last des Körpers noch nicht tragen können, sondern davon gedruckt, und krum gebogen werden. Deswegen bekommen viele Kinder, die man zu früh zum Stehen angehalten hat, krumme Füsse. Zweytens, auch die erwachsene Jugend muß nicht lange stehen, weil die Füsse davon schwellen, und selbst noch in diesem Alter gebogen werden; und weil man bey der Ermüdung im langen Stehen den Körper bücket, und die Füsse einwärts beuget, oder übereinander schläget, um sich die Ruhe erleichtern. Allein wenn solches oft geschiehet, kann man sich leicht eine übele Stellung des Leibes angewöhnen, welche man im Gehen und sonsten beybehält. Dem Jüngling also, der eine Zeitlang gestanden, muß es vergönnet seyn, sich nach Gefallen niederzusetzen, oder an etwas zu lehnen. Im Stehen selbst aber muß der Körper gerade und aufrechts gehalten werden. Durch langes Stehen können endlich auch die Knie steif, und allerley Gichten hervorgebracht werden.

§. 78.

Bey dem Sitzen hat der Körper eine Stellung, die der Gesundheit leicht gefährlich und nachtheilig wird, wenn es viele Stunden fortdauert. Der Umlauf des Bluts wird dadurch nicht allein durch die Füsse langsamer und schwerer gemacht, daß sie taub werden, und einschlafen; sondern das Blut findet auch große Hindernisse in seinem Lauf durch die Eingeweide des Unterleibes, sonderlich wenn man den Körper sehr vorwärts bücket. Durch dieses Bücken werden die Eingeweide sehr zusammengepreſt, und große Verstopfungen in denselben hervorgebracht. Weil dasselbe gemeiniglich mit dem langen Sitzen verbunden ist, so entstehen daher die so schreckliche Krankheiten, welche mit langwierigen Martern sowohl dem Jüngling als dem Mädgen zusetzen. Den ersten plagen die Hypochondrie und güldene Ader vorzüglich; die Letztern aber werden aus dieser Ursach häufig mit schwerem Ausbruch der monathlichen Reinigung, Verstopfung derselben, Bleichsucht, und Mutterbeschwerungen behaftet. Daher sind die Phlegmatici, die im vielen und langen Sitzen ihre Lust suchen, die Frauenzimmer und die Studirenden, wenn sie gleich nicht den Kopf sehr angreifen, ungesunde und elende Geschöpfe. Da jedoch die gewöhnlichste Ruhe, die der Mensch bey Tage geniesset, im Sitzen bestehet; so muß man, sonderlich bey Kindern, folgende Punkte dabey beobachten. Erstlich, man muß sie niemals viele Stunden hintereinander sitzen lassen;

son-

sondern man muß sie dazu anhalten, daß sie, wenn sie eine Zeitlang gesessen haben, entweder eine Weile stehen, oder sich gelinde bewegen. Bey der studirenden Jugend wird öfters von Lehrern und Eltern theils aus tyrannischer Strenge, theils aus würklicher Unwissenheit vieles hierinn versehen. Wenn der Knabe über zwo Stunden auf einer Stelle gesessen, so leidet seine Gesundheit gewiß Schaden davon. In allen Schulen sollte die Einrichtung gemacht werden, daß die Kinder niemals länger als zwo Stunden sitzen dürfen; oder, wenn sie länger aushalten müssen, die Freyheit haben, nach Gefallen bald zu stehen, bald zu sitzen; da ohnedem viele Arbeiten, die man im Sitzen thut, auch ganz gut im Stehen vorgenommen werden können. In den Gymnasiis, wo die Lehrer in den verschiedenen Classen mehrentheils alle Stunden abwechseln, müste man den Schülern nach Verlauf einer jeden Stunde eine kleine Bewegung erlauben. Solchergestalt würden die Knaben geringere Beschwerden vom Sitzen leiden, und mit mehrerer Lust, von Blähungen und Schmerzen ungestört, studiren. Eben so grausam ist es, wenn die Mädgens auf dem Nähestuhl viele Stunden lang gefesselt werden. Zweytens müssen Kinder niemals mit vorwärts gebücktem Leibe lange sitzen. Die Ursachen davon sind zu Anfang dieses §. gesaget worden. Man kann, wenn man von Jugend auf dazu gewöhnet wird, mit gerade aufgerichteten Körper im Sitzen sehr gut lesen, schreiben, und studi-

studiren; und man hat dabey den Vortheil, daß man die Augen nicht verdirbet, und so leicht nicht von Blähungen beschweret wird. Die aber mit den Augen auf das Buch und den Tisch liegen, werden eben davon kurzsichtig, so daß sie alle Gegenstände sehr in der Nähe betrachten müssen. Wenn man bloß um der Ruhe willen sitzet, so giebt ein niedriger Lehnstuhl, der nach hinten etwas zurückgebogen ist, dem Körper die bequemste Lage, in welcher die Glieder weder zu sehr ausgestrecket, noch zu sehr eingezogen sind, und alle Muskeln in einem mittlern Zustand, nicht gestremmet und nicht zu sehr erschlappet sind. Aber Kinder muß man zu keinem Canape oder Sopha gewöhnen. Drittens muß die Stellung des Leibes im Sitzen oft verändert werden. Was der Herr D. Unzer den Kaufleuten und Gelehrten räth, kann auch bey der Jugend ausgeübet werden. Um den Krankheiten zuvorzukommen, die nothwendig daraus entstehen, wenn einerley Stellung des Leibes alle Tage im Sitzen beybehalten wird, giebt er den Rath, die Schreib-Tische in Zimmern, die abhängig sind, alle vierzehen Tage oder vier Wochen auf eine andere Stelle zu bringen. Wenn man auch nun solches bey der studirenden Jugend thut, so wird der Körper, der noch im Wachsthum begriffen ist, eine gerade gelenkige Statur behalten; dagegen die, so heute, morgen, und alle Tage krumm sitzen, und dem Körper einerley beständige Richtung auf eine oder die andere Seite

geben, auch nach dieser Stellung wachsen, und einen krummen oder schiefen Körper behalten.

§. 79.

Das Liegen giebt dem Körper die beste und erquikendeste Ruhe. Es locket aber bald den Schlaf, und unterhält denselben. Jungen Leuten muß man diese Stellung im wachenden Zustande nicht erlauben, weil sie leicht zur Faulheit leitet. Im Schlaf aber hat die verschiedene Lage des Körpers und seiner Theile auf die Gesundheit und den Schlaf selbst einen mächtigen Einfluß. Das Kind und der Jüngling sind mehrentheils vollblütig, und ist ihnen das Liegen auf dem Rücken am gefährlichsten. Man weiß, daß fürchterliche und schreckhafte Träume, ein röchelnder schnarchender Schlaf, und nächtliche Pollutionen, die gewöhnlichsten Folgen dieser Lage sowol bey Alten als Jungen sind. Diese Beschwerden entstehen von dem Druck der grossen Gefässe und der Nerven des Rückgrads, welche zugleich sehr erwärmet und gereitzet werden. Wenn aber Kinder diese Lage beständig beybehalten, so wird auch sehr oft die Materie zum Blasen- und Nieren-Stein dadurch erzeuget, und es werden hämorrhoidalische Zufälle und andere Empörungen des Bluts erreget. Die allerunbequemste Lage ist das Liegen auf dem Bauch. Sie ist höchst widernatürlich, und leget den Lungen zum leichten Athemholen, und dem Umtrieb des Bluts durch das Herz, die grösten Hindernisse im Wege,

weil

weil das Brustbein und die Rippen stark einwärts gedrücket werden. Der starke Antrieb des Bluts nach dem Gesicht macht auch viele Augenkrankheiten. Die beste Lage ist, wenn der Körper auf eine oder die andere Seite lieget. Jedoch muß man den Kindern das beobachten lassen, daß sie nicht beständig auf einer Seite liegen, sondern die Lage verändern, so oft sie erwachen. Man beliebe meinen Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge, der hievon weitläuftiger handelt, und die erwachsenen Kinder ebenfalls angehet, nachzusehen. Allein auch die besondere Lage der einzelnen Theile muß hier in Betrachtung gezogen werden. Sonderlich leidet der Kopf eine große Gewalt, wenn er niedriger lieget, als der Leib. Ausser den daher entstehenden ängstigenden Träumen kann der vollblütige Jüngling schleunig mit einem Schlagfluß befallen werden, oder in eine tödtliche Schlafsucht verfallen, weil das Blut sehr nach den Kopf schießt, und die Gefässe des Gehirns zu stark anfüllet. Solches kann sich noch leichter ereignen, wenn der Kopf hinten zurück hängt; und die Beobachtungen der Aerzte bezeugen, daß Kinder davon den Kropf und dicke Hälse bekommen haben. Die vorhergedachten tödtlichen Zufälle werden nicht weniger durch die üble Gewohnheit hervorgebracht, wenn man im Schlaf mit den über dem Kopf ausgestreckten Armen lieget. Hiedurch wird der Rücklauf des Bluts vom Kopf nach den Aermen sehr gehindert, und sowol in den Puls-

als Blut-Adern gefährliche Geschwülste vom angehäuften und stockenden Blut erzeuget.

§. 80.

Bey dieser Gelegenheit kann ich nicht umhin, die unbesonnene Tyranney mancher Schulmeister zu verdammen, welche den Kindern, die etwas verbrochen, zur Strafe auflegen, mit aufgehobenem Arm eine Zeitlang zu stehen. Solche Unmenschen sollten in eben dieser Positur am Pranger gestellet werden. Sie würden Martern empfinden, die kaum dem ruchlosesten Bösewicht angethan werden. Sie würden fühlen, daß die armen Kinder, die um ein geringes Versehen so henkermäßig gefoltert werden, mit ihren gelähmten und zerstümmelten Gliedern unaufhörlich um Rache schreyen müssen. Denn nicht diese Art der Strafe allein, sondern auch viele andere Züchtigungen, womit gottlose Eltern und viele gestrenge Schulregenten die zärtliche Jugend peinigen, sind so beschaffen, daß öfters die Gesundheit dadurch auf ewig zernichtet wird. Viele Kerle von den gemeinen Schulhaltern schickten sich zu Henkern und Zuchtmeistern toller Menschen besser, als zu Führern und Aufsehern der geschmeidigen Jugend, die selten so sehr in Tücke und Lastern verhärtet ist, daß sie nicht durch gelinde Züchtigungen und durch eine verhältnißmäßige Strenge könnte gebeuget werden. Mancher Junge ist von einer einzigen Maulschelle, welche ihm die Löwentatze seines Isegrims verreichte, auf Zeitlebens

lebens taub geworden. Ein eisernes Herz könnte erweicht werden, wenn man das unmenschliche Prügeln, Stossen, Kneipen, und andere Proceduren ansiehet, welche ein ergrimmter Schulmonarch mit seinen Untergebenen in unumschränkter Souverainität vornimmt, der kein Mitleiden kennet, wenn gleich das Blut zum Maul und Nasen heraussprützet. Man wird mir die hier begangene Ausschweifung verzeihen. Ich werde vielleicht keine so gute Gelegenheit wieder erhalten, die Würkungen der ausgelassensten Wuth derer Barbaren, denen oft die Erziehung der Jugend anvertrauet wird, den Eltern vor Augen zu legen, und dieselben dadurch zu bewegen, sich sorgfältig darum zu erkundigen, was die Informatores und Schulmeister in ihrer Abwesenheit mit ihren Kindern vornehmen. Sie werden dadurch oft verhüten, daß die unschuldige Jugend kein unglückliches Opfer einer boshaften Strenge werde.

§. 81.

Ich kehre zu meiner vorigen Betrachtung zurück. Im Liegen ist es am besten, wenn alle Gliedmassen so ruhen, daß keine Muskeln, welche willkührliche Bewegungen hervorbringen, angestrenget, und keine Theile gedruckt oder gar verletzet, und in ihrer natürlichen Verrichtung gehindert werden. Deswegen ist es nicht gut, wenn man mit ganz gerade ausgestreckten Armen und Füssen, sonderlich im Schlafen, lieget, weil sie nachzulassen, und darauf schreck-

hafte Träume zu machen pflegen. Die Glieder müssen etwas gebogen werden, damit die Muskeln sich insgesammt in einer geringen Erschlappung befinden. Der Leib muß horizontal oder flach, und der Kopf mit der Brust etwas hoch liegen. Das Knien giebt auch einige Art der Ruhe; aber es ist beschwerlich und schmerzhaft; es greift die Kniegelenke und die Muskeln der Schenkeln heftig an, und verhindert den Umlauf des Geblüts in den Füssen. Da eine anhaltende Ruhe dem Körper schädlich, und eine Quelle vieler Krankheiten ist; (§. 75. 76.) so müssen Ruhe und Bewegung miteinander beständig abwechseln, und selbst gegeneinander in gewissem Verhältniß stehen, so daß man der Ruhe nicht länger geniessen muß, als zur Ersetzung der durch Bewegung und Arbeit erschöpften Kräfte nöthig ist. Dieser Satz leidet bey dem Kinde eine Ausnahme; bey dem Jüngling aber muß er stets angewendet werden, wenn derselbe keine Neigung zum Müßigang und zur Faulheit erhalten soll.

Zweytes Kapitel.

Von der Bewegung und den verschiedenen Arten derselben.

§. 82.

Die Bewegung ist das Gegentheil der Ruhe. Sie hat also auch ganz gegenseitige

Wür=

Würkungen. Eine jede in Bewegung gesetzte Maschine würkt auf alle Theile, woraus sie bestehet, und ein Theil würket in den andern durch Mittheilung seiner Kraft. Der Mensch kann seine Maschine nach seinem Gefallen selbst bewegen, und dieses nennet man die willkührliche Bewegung; er kann sie aber auch durch Dinge, die ausser ihm sind, in Bewegung setzen, z. E. durch Fahren im Wagen u. s. w. Eine jede Bewegung setzet entweder alle oder besondere Theile unsers Körpers in Würksamkeit, und sie bringet allemal Veränderungen hervor, die sich meistentheils, und nur mehr oder weniger, auf unsern ganzen Körper verbreiten. Es mögen nun die Muskeln, diese Werkzeuge der Bewegung unserer Gliedmassen, in Würksamkeit seyn, oder der Körper mag erschüttert oder sonst auf eine Art beweget werden; so ist ein geschwinderer Umtrieb des Bluts allemal die erste Folge davon. Derselbe erhält und vermehret die natürliche Wärme, befördert die Absonderungen der Säfte merklich, stößt alle überflüßige Feuchtigkeiten, alle Unreinigkeiten, aus dem Körper, kommt den natürlichen Verrichtungen der Eingeweide, der Verdauung, und der Ernährung unsers Körpers zu Hülfe, und stärket die festen Theile, die zugleich, da sie bey der willkührlichen Bewegung unmittelbar würken, geschmeidig erhalten werden. Die Stärke, welche der Körper durch die Leibesübungen erhält, ist allerdings ein so wichtiger Vortheil, daß die alten Griechen, Römer, und Deutschen,

blos darum so robuste und mit Riesenkraft begabte Leute gewesen, weil sie die Jahre ihrer Jugend in beständigen Uebungen und Bewegungen ihres Körpers zubrachten. Die Natur hat deswegen der Jugend große Munterkeit mitgetheilet, damit sie immer geschäftig und in Bewegung seyn möge, um dadurch ihren Körper gesund, stark, und groß zu machen. Denn die Bewegung ist allerdings ein mächtiges Mittel zur Beförderung des Wachsthums, einmal, weil sie die Verdauung der derbesten und eine anhaltende grobe Nahrung gebenden Speisen sehr befördert, und zweytens, weil die Muskeln und Gliedmassen durch ihre öftere Ausdehnung immer mehr verlängert werden. Daher sehen wir, daß der Jüngling kurz, klein, und untersätzig bleibt, der ein stillsitzendes Leben führet.

§. 83.

Die Arten der Bewegung sind gar sehr verschieden. Sie greifen den Körper auch mit verschiedener Heftigkeit an. Ich werde hier sonderlich diejenigen betrachten, wozu die Kinder und die Jugend zur Lust und Gesundheit, oder um sie in mancherlei körperlichen Geschicklichkeiten zu üben, angehalten werden. Das Gehen ist die erste, allgemeineste und jedermann unentbehrliche Bewegung. Dem Säugling mangelt dieselbe. Sein Körper erhält keine andere Bewegung, als das gelinde Schütteln in der Wiege, auf den Aermen der Amme und im Rollwagen. Davon habe ich bereits im sechs-

ten

ten Abschnitt meines Unterrichts zur diätetischen Pflege der Säuglinge das nöthige gesaget. Das Schreyen, wenn es mäßig ist, setzet die Lunge und innern Theile seines Körperchen in eine Bewegung, welche der Gesundheit sehr zuträglich ist, indem dadurch das Blut stärker durch die Gefässe getrieben, und die Absonderung der Säfte vermehret wird. Die Indianer lassen ihre Kinder gleich nach dem dritten oder vierten Monat ihres Alters auf der Erde herumkriechen, bis sie von selbst gehen lernen. Unsere Bauernkinder kommen fast auf eine ähnliche Art zu dem Vermögen zu gehen. Sie kriechen herum so lange, bis sie sich auf ihren Beinen halten können. Auf diese Art lernen sie auch das Gehen am leichtesten. Vornehmer Leute Kinder werden so lange getragen, bis sie durch Leitung mit etwas mehrerer Mühe gehen lernen. Alle Kinder sind überhaupt um diese Zeit der sorgfältigsten Aufsicht und Führung benöthigt, weil sie auf vielerlei Art großen Schaden nehmen können.

§. 84.

Die mehresten Kinder erlangen zwar nach Verlauf eines Jahres das Vermögen zu gehen, indem alsdenn ihre Füsse gemeiniglich die dazu erforderliche Stärke haben. Man muß sie aber weder vor dieser Zeit, noch nachhero, wenn sie, wie bey vielen geschiehet, so gar im zweyten und dritten Jahr noch nicht Herz und Kräfte zum Gehen haben, nicht mit Gewalt dazu anhalten, und sie zu frühzeitig auf ihren Bei-

nen stellen. Denn die Hüften und Füsse sind noch viel zu schwach den Körper zu tragen, und sie werden von der Last desselben zu sehr gedrücket. Da nun diese Knochen noch sehr weich sind, so werden sie leicht krumm gebogen; und das Kind, welches sich, wenn es zu früh stehet, dadurch helfen und auf seinen wankenden Füssen aufrechts halten will, daß es ein Knie gegen das andre hält, bekommt ungestaltete Beine. Solcher Druck der weichen Füsse schadet auch ihrem Wachsthum. Die schwachen Wirbelbeine der Lenden können ebenfals noch nicht die Last des Körpers tragen. Deswegen halten die Kinder den Hintern zurück, und sie behalten diese Stellung im Gehen leicht Zeitlebens, weil die Wirbelbeine so krumm und eingebogen verwachsen. Je länger aber das Gehen ausbleibet, je mehr Verdacht hat man auf eine verborgene Krankheit, sonderlich die Darrsucht und Englische Krankheit, zu schöpfen; und man richtet dutch gewaltsames Anstrengen zum Gehen nichts aus. Denn die mit solcher Krankheit behafteten Kinder kommen selten vor das dritte Jahr, ja einige wohl gar erst im siebenden, auf die Beine. Man muß also die Kinder nicht zu frühzeitig gehen lehren.

§. 85.

Wenn die Kinder anfangen zu gehen, führet man sie ganz lose an Leitbändern, oder an Windeln, die um die Aerme ge-

schla-

schlagen sind. Anfänglich läßt man sie nur gleichsam schweben, und nach und nach fester auf den Füssen auftreten. Endlich läßt man sie allein gehen; wobey man aber eine beständige Aufsicht auf ihnen haben, und ihren Kopf mit einem Fallhut bedecken muß. Zur leichtern Erlernung des Gehens träget gewiß nicht wenig bey, wenn man die zarten Kinder, sie mögen sitzen oder liegen, mit den Füssen ungehindert zappeln läst. Aus diesem Grunde muß man es ihnen niemals wehren, daß sie sich an die Erde legen, und ihre Aermgen und Beingen hin und her werfen, und ihren Körper verschiedentlich herum welzen. Man bemerket, daß sie darinn eine große Wollust empfinden, und es scheinet, daß sie die Natur selbst zu diesen Uebungen antreibe, weil dadurch die Geschmeidigkeit, Beweglichkeit, und Ausdehnung der Gliedmassen bewürket wird. Nichts ist besser, als wenn die Kinder von selbst gehen lernen. Die Leitbänder, Führ- oder Gängelbänder, dienen nur dazu, um das Kind sofort zu halten, wenn es fallen will; übrigens aber muß man ihm in denselben die völlige Freyheit lassen. Allein der Mißbrauch dieser Leitbänder ist sehr groß. Wenn man die Kinder, die an den Laufbändern gehalten werden, betrachtet, so wird man leicht gewahr, daß sie ihnen sehr beschwerlich fallen müssen. Sie sehen fast beständig roth, oder gar braun und blau, im Gesicht dabey aus. Ihr Kopf und ganzer Leib sind nach vor-

wärts gebogen, weil man gemeiniglich die am hintersten und Seiten-Theil des Schnürleibes befestigte Leitbänder so stramm in die Höhe hält, daß sie die ganze Last des Kindes halten, und selbiges kaum die Erde berühren lassen, welches, da es merket, daß man es hält, mit dem Leibe vorwärts hänget. Davon bekommt es einen ausgewachsenen Rückgrad, und nicht selten werden einige Wirbelbeine verrenket. Indem auch die Schultern des Kindes zu stark heraufgezogen werden, bekommt es oft einen in den Schultern steckenden Hals, oder es gewöhnet sich beyde Schultern oder eine davon hoch und ungleich zu tragen; oder das Gelenke des Schulterbeines wird ausgerenket. Wenn man die Kinder, welche gehen lernen, an den Armen führet, kann man ihnen selbige leicht verrenken, wenn man zu ungeschickt damit umgehet. Die Leitbänder sind recht gut, wenn sie die Aerme und den Leib locker umschliessen, und wenn man, wie schon gesaget, das Kind darinn lose hält. Solchergestalt lernet es am besten frey und ungezwungen gehen. Wenn es nun endlich allein gehen kann, muß man demselben beständig zur Seite seyn, weil seine wankende Füsse leicht ausgleiten können, und es leicht im Fallen die Beine oder eine Hüfte verrenken, und Zeitlebens lahm bleiben kann, wenn man es nicht, indem es fallen will, auffängt. Um diese Zeit verwahret man auch seinen Kopf mit einem Fallhut bis in das dritte oder vierte Jahr, damit das Gesicht und

der

der Kopf im Fallen nicht verletzet werden. Aber dergleichen Hut muß nicht enge seyn; er muß auch vorn an der Spitze dick ausgepolstert seyn, damit das Kind, wenn es fält, sich nicht die Nase könne beschädigen, oder ein unmäßiges Nasenbluten bekomme.

§. 86.

Die Lauf-Wägen, die man bey Kindern, welche schwer gehen lernen, als ein Hülfs-Mittel brauchet, sind eben den Unbequemlichkeiten, die man an den Leitbändern bemerket, unterworfen. Der Leib des Kindes wird in denselben unter den Aermen zu fest eingeschlossen, so daß die Schwere seines Körpers ganz und gar von den Schultern gehalten wird, wodurch diese leztere in die Nothwendigkeit gesetzt werden, sich in die Höhe zu begeben. Da diese Wägen mehrentheils sehr hohe Armbänder haben, worauf sich die Kinder stützen; so erheben sie die Schultern zu sehr. Es ist auch unverantwortlich, daß man sie ganze Stunden in selbigen stehen lässet. Denn hiedurch leiden die zarten Füsse eine große Gewalt; und man sehe den Schaden davon §. 77.

§. 87.

Das Gehen ist eine so mäßige Leibesübung, daß es einem jeden Menschen von Kindesbeinen an bis in das höchste Alter ungemein heilsam ist. Es ist ein gelindes Fortwallen der Schenkel und Füsse, das, wenn es mäßig ist,

wie

wie bey dem Spatziergehen, halb aus Bewegung, und halb aus Ruhe zusammengesetzt ist. Es stärket die innern Theile des Körpers, den Magen, und die Verdauungskräfte, heitert die Seele auf, und reiniget das Blut von allen dicken und unreinen Säften. Daher haben die Alten nicht Unrecht, wenn sie die gelinde Leibesbewegung gleichsam als eine Purganz betrachtet haben. Sie ist aber den Kindern, der Jugend, und den alten Leuten am meisten anzurathen, weil sie voller verdorbenen Säfte und roher Materien sind, die verdünnet und ausgeführet werden müssen. Ein Kind muß daher, ausser dem Schlafen, wenig ruhen oder sitzen, sondern meistens in Bewegung seyn. Nach der verschiedenen Schnelligkeit des Gehens sind dessen Würkungen auf den Körper mehr oder weniger heftig; so daß das hurtige Gehen und Laufen die Glieder stärker angreifet, und den Schweiß aus dem Körper presset, aber auch, wenn es nur nicht zu anhaltend ist, die Fasern ungleich mehr stärket. Allein, da es überhaupt nöthig ist, daß man die Bewegung nicht über seine Kräfte zu sehr ausdehne, so müssen den zarten Kindern keine heftige Bewegungen verstattet werden, weil alsdenn ihre schwachen Glieder und Fasern vor der Zeit zu steif werden, und sich nicht so gut ausdehnen lassen, folglich weniger wachsen. Beständiges Gehen und mäßiges Laufen sind den jungen Kindern am gesündesten; jedoch müssen sie diese Bewegung nicht bis zur über=

übergroßen Ermüdung treiben. Daher schicken sich alle Kinderspiele, die mit schnellen Gehen und Laufen verknüpft sind, nicht für jedes Kind. Manche davon sind weit über die Kräfte eines Kindes. Demselben muß man bis in das fünfte Jahr keine andere Spiele erlauben, als Trommelschlagen, welches die Aerme stärket und gelenkig macht; auf dem Hackebrett spielen, welches eben die Würkung hat; Soldatenmäßig marschiren und mit hölzernem Gewehr und Degen kleine Uebungen machen, wobey Füsse, Aerme, und der ganze Leib in einer gelinden Bewegung sind; auf dem Stecken reiten, welches vom ordentlichen Gehen wenig unterschieden, und mit einem Hüpfen verknüft ist, das den Körper sanft erschüttert; mit Murmeln und Kugelnspielen; und endlich das Spatzierengehen und sachtes Tanzen, wovon ich nachher noch reden werde.

§. 88.

Von denen Bewegungen, wobey der Körper, ohne selbst zu würken, erschüttert wird, sind den Kindern im vorangezeigten Alter das sachte Fahren im Wagen, das Reiten auf einem Schauckel-Pferde, und das Schaukeln in einem hängenden Seil, am dienlichsten. Allein die Stege unter dem hölzernen Pferde müssen ihre gehörige Länge haben, damit die Kinder nicht mit dem Pferde überschlagen, und an Brust und Rücken Schaden nehmen.

men. Der Sitz oder Sattel muß auch so beschaffen seyn, daß das Kind fest sitze, und die Beine nicht zu weit von einander sperren darf, indem sonst leicht eine Geneigtheit zu Brüchen dadurch hervorgebracht wird. Das Schaukeln in einem Seile erschüttert in der That den Körper des Kindes sehr gut. Es findet an dieser Bewegung eine grosse Wollust. Man muß aber das Seil und den Sitz darinn nicht zu hoch hängen, und man muß Sorge tragen, daß das Kind recht fest sitze, und sich selbst fest halte. Alsdenn muß man das Seil nicht zu stark hin und her schwingen, und diese Bewegung nicht zu lange fortsetzen, weil das Kind sonst davon schwindlicht wird, und einen gefährlichen Fall thun kann. Deswegen muß man nicht leiden, daß Kinder unter sich diese Lust allein anstellen, weil ihre Unerfahrenheit sie oft in großen Schaden stürzet; sondern diese Bewegung muß jedesmal ein verständiger Mensch, mit den angezeigten Behutsamkeiten, mit ihm vornehmen, der zugleich das Kind, wenn es fallen will, auffangen kann.

§. 89.

Nach dem fünften bis in das zwölfte Jahr haben Kinder wieder eine große Verschiedenheit von bewegenden Spielen, die den Kräften ihres Alters gemäß, und zur Stärkung der Gliedmassen ungemein behülflich sind. Das Zeckjagen, Blinde Kuh spielen, Fuchsspielen, üben die Jugend in der Hurtigkeit

und

und im schnellen Laufen. Das Kräusel-Treiben, Nonnen-Treiben, Käulchen-schnellen, machen Hüften, Aerme, und Beine sehr gelenkig. Das Spielen mit dem Federball, das Ball-Werfen, machen einen schlanken Körper, indem sie denselben nöthigen, sich nach allen Seiten zu drehen. Das Krieg-Führen, Soldaten-Exercitium, Nachahmung das Caroussels sind Spiele, die den Körper und die Gliedmassen verschiedentlich üben. Man sieht also, daß die meisten von den bisher erzehlten Spielen, ausser den heilsamen Würkungen, welche den Kindern aus der damit verknüpften Bewegung des Körpers erwachsen, (§. 82.) auch die Gliedmassen gelenkig, stark, und zu allerley Wendungen geschickt machen. Eben diese Vortheile bringen die mehresten andern Uebungen, deren ich noch gedenken werde, hervor. Das Schiessen und Werfen nach einem Ziel übet das Gesicht, und schärfet einigermassen den Verstand, und der Körper ist dabey nicht ganz ohne Bewegung. Das Ringen giebt sonderlich den Aermen eine große Stärke; aber die Kinder sollten diese Uebung nicht nach ihrem Muthwillen, sondern unter der Direction der Eltern, vornehmen, weil sie sich sonst die Glieder verrenken, und leicht aus Scherz Ernst machen können, wenn einer den andern zu grob antastet. Ueberhaupt ist es von großem Nutzen, wenn die Eltern oder die Informatores oder andere Männer bey allen

Spielen der Kinder gegenwärtig sind. Sie können nicht allein vielen Muthwillen, welche die Kinder sonst begehen würden, verhüten, sondern ihnen auch verschiedene Anleitung zum besten Gebrauch dieser Uebungen geben. Sie können mehrere Freude und den Ausbruch guter Leidenschaften z. E. einen unschuldigen Ehrgeiz und dergleichen, in ihren Kindern bey dieser Gelegenheit bewürken. Denn die Kinder, wenn sie von grossen und verständigen Leuten ein ihren Spielen angeeifert werden, bekommen mehrere Lust dazu; und indem die Eltern durch die Anleitung, die sie den Kindern geben, gleichsam auf eine kurze Zeit ihre Spiel-Cameraden werden, verlieren die Kinder alle knechtische Furcht; sie freuen sich über das Vergnügen, welches ihre Eltern über sie blicken lassen; sie bedienen sich bey diesen Zeitvertreiben aller ersinnlichen Freyheit; und indem sie keine knechtische Furcht für ihre Eltern haben, legen sie alle ihre Neigungen und Leidenschaften am Tage. Solchergestalt vermehret das frohe Gemüth der Kinder die guten Würkungen der Leibes-Bewegung, und die Eltern erhalten Gelegenheit, die Seele ihrer Kinder in ihrer völligen unverstellten Blösse zu sehen. Das ist der große Nutzen, wenn sich die Eltern herablassen, mit ihren Kindern eine Art von Familiarität in den Spielen zu stiften. Ein zärtliches Vaterherz muß selbst dabey ungemeine Wonne spüren. Man erzehlt, daß Agesilaus, der König der Lacedämonier, einen

nen Freund, der ihn bey seinen Kindern im Spielen, und auf einem Stecken reitend, antraf, gebeten habe, niemanden etwas ehe davon zu sagen, bis er selbst würde Vater seyn. Aber die heutigen Väter verschaffen sich selten diese Lust. Ist etwa ihr Herz weniger fühlbar? Ich will das eben nicht behaupten. Allein falsche Grundsätze haben diesen Punkt der Erziehung verstossen. Das Beyspiel der Alten muß jezt die Eltern sehr beschämen. Die Väter Griechenlands und Roms sahen den Nutzen, welchen ihre Gegenwart bey den Leibes-Uebungen der Jugend hatte, vollkommen ein; sie entwarfen Gesetze, nach welchen die Spiele eingerichtet wurden, welche auf öffentlichen eigends dazu bestimmten Plätzen vorgenommen werden musten. Daselbst versammlete sich die gesammte Jugend, und die Alten, welche den Vorsitz hatten, ertheileten denen, die sich am meisten hervorthaten, ansehnliche Preise, und erzeigeten ihnen mit Beystimmung des ganzen Volks große Ehren und Vorzüge. Solchergestalt wurde das Gemüth der jungen Leute mit edlen Triebfedern zu nützlichen Uebungen angereizet, wodurch sie ihren Körper stärketen, und zu der Tapferkeit gelangeten, welche sie zu mächtigen und streitbaren Völkern machete. Diese Wissenschaft der Spiele der Alten ist aber jezt so vernachläßiget worden, daß man die meisten derselben, wenn man einige unter der adelichen Jugend noch gewöhnliche Ritter-

übungen ausnimmt, kaum mehr dem Namen nach kennet.

§. 90.

Das Tanzen ist eine der schönsten, edelsten und besten Leibesübungen für beyde Geschlechter, eine Uebung, mit welcher die Natur viele Reize verbunden hat. Man kann die Jugend bereits frühzeitig dazu gewöhnen, und mit den Jahren von gelindern zu stärkern Tänzen übergehen. Diese Uebung ist mit einer Bewegung fast aller Theile verknüpft. Die Füsse werden bis auf die kleinesten Muskeln in Bewegung gesetzt. Die Hände, der Kopf, und der Leib werden mit vielfältigen Beugungen und Wendungen geübet. Man lernet artige Manieren, geschickte und gefällige Stellungen des Körpers. Die damit verknüpfte Musik erhöhet das Vergnügen der Seele. Geist und Körper werden gereiniget, gestärket, und erquicket. Nur die rasenden und wilden Tänze können abmatten, und das sinnliche Gemüth der Jugend eben so sehr zu Ausschweifungen verleiten, wie die, welche mit allerley unanständigen Geberden verbunden sind.

§. 91.

Nun folgen die Spiele und Uebungen, welche angreifender sind, auch einigermassen mit Verstand vorgenommen werden müssen, und daher für die eigentlichen Jünglings-Jahre, vom zwölften bis in das zwanzigste Jahr, und darüber, gehören. Das Reiten ist eine Uebung,

bung, die dem Menschen zu vielen Geschäften oft nützlich und unentbehrlich, und der studirenden Jugend vorzüglich gesund ist. Wenn man sachte reitet, werden die Gedärme sanft erschüttert, und das Blut wird in einen gleichförmigern Umlauf gebracht. Bey dem Gallopiren sind die Würkungen schon heftiger. Man muß nur in Absicht der Gesundheit die Regel merken, daß man anfänglich sachte, und nach und nach stärker reite. Des Caroussel-Reiten ist auch eine heftige Bewegung, weil es mit dem Gallopiren verknüpft ist. Das Jagen zu Pferde und zu Fusse ist ebenfalls eine starke Leibesübung, welche aber sehr robuste Gliedmassen macht, und den Körper, wenn man von Jugend auf dazu angehalten wird, wider vieles Ungemach der Witterung abhärtet, und zu Ertragung der Strapazen sehr geschickt machet. Bey dem Fechten lernet man dem Leibe allerley geschickte Stellungen zu geben. Man gewöhnet sich, so wie beym Voltigiren, gewisse Behendigkeiten der körperlichen Bewegungen an, und man verschaffet dem Körper, und sonderlich den Aermen, eine vorzügliche Stärke. Durch die dabey vorfallende Sprünge, durch die häufigen Wendungen, Streckungen, und Einbiegungen werden die Eingeweide und der Leib stark erschüttert, und vermittelst des öftern Anstrengens und Biegens der Füsse lernet man sichere und standhafte Tritte. Bey dem Kegelspiel werden, ausser dem beständigen geschwinden Gehen,

die Hände vornehmlich angestrenget, die Füsse stark gestämmet, und der ganze Leib gestrecket. Weil man sich ausruhen, und mit Gesprächen zerstreuen kann, so läßt sich dieses Spiel lange fortsetzen, ohne daß man ermüdet wird. Das Schlittern, auf Schlittschuen gehen, und das Fahren mit Schlitten auf dem Eise, sind auch sehr gute Bewegungen für junge Leute, die sonst ohnedem im Winter wenig Gelegenheit zu andern Bewegungen in freyer Luft haben. Diese Uebungen auf dem Eise beschäftigen Aerme und Füsse und den ganzen Leib, und erwärmen den Körper; aber wenn man zu geschwind läuft, wird man zu sehr entkräftet. Man wird übrigens durch die Bewegungen auf dem Eise an die Kälte gewöhnet, und robust gemacht.

§. 92.

Die Alten hielten ihre Kinder zum Schwimmen an, und dasselbe trug nicht wenig zur Abhärtung ihres Körpers bey. Auch bey unsern Kindern muß man sich dessen als ein Mittel zur Gesundheit bedienen. Krüger hat seine Gedanken von dieser Leibesübung umständlich eröfnet. Er entscheidet die Frage, ob, wenn und wie man die Kinder müsse schwimmen lehren, folgendergestalt. Was das erstere betrift, so darf man dabey gar kein Bedenken tragen; denn ihr Körper wird durch die Kälte des Wassers verhärtet, ihre Muskeln werden stärker, und man hat also für die gefährlichsten

Zufälle

Zufälle gesorget, die ihnen in ihrem Leben begegnen können. Die Zeit aber, da es geschehen soll, ist nicht die zarteste Jugend, da ihre Muskeln noch nicht Kraft genug haben; aber auch nicht, wenn sie schon zu sehr erwachsen sind; sondern sie können schon im zehnten Jahr einen Anfang machen, sonderlich, wenn man sie vorher öfters in kaltes Wasser (welches jedoch nicht eiskalt seyn muß) gehen lassen, damit sie die Kälte gewohnt worden sind, und die Furcht für demselben verloren haben. Denn diese Furcht ist fast die einzige Ursach, warum die Menschen im Wasser ersaufen, so daß man fast sagen kann, die allzugroße Dummheit oder Klugheit der Menschen sey die Ursach, warum sie dieses Unglück so oft betrift. Denn weil sie von der zartesten Jugend an gewöhnt worden sind, nur auf den Füssen zu gehen, so geschieht es, daß, wenn sie in das Wasser fallen, keine andere Bewegungen, als die sie gewohnt sind, erfolgen, welche machen, daß sie umfallen und versinken. Wenn sie der Vernunft folgten, so würde sie dieselbe lehren, die Finger aneinander zu schlingen, mit den Händen zu schlagen, mit den Füssen zu tretten, und den Kopf in die Höhe zu heben. Das heißt, die Menschen würden schwimmen, ohne es gelernt zu haben. Wer also in einem nicht allzubreiten Fluß ersäuft, der muß entweder nicht klug oder nicht dumm genug seyn. Nun fragt sichs, wie die Kinder sollen schwimmen lernen. Man muß merken, daß zwischen Schwimmen und

Baden ein großer Unterschied sey, weil bey dem lezten eine starke Bewegung des Leibes vorkommt, die im ersten Fall mangelt. Gleichwie nun das Schwimmen für dem Baden im kalten Wasser einen Vorzug erhält, so ist es desto nöthiger, auf ein sicheres Mittel zu denken, die Kinder dazu anzuführen. Blasen, Binsen, und dergleichen Sachen, die den Körper leichter machen, als das Wasser, sind gute Hülfsmittel, aber ein Küras von Kork oder Pantoffeln, dergleichen man zu den Stöpseln braucht, ist allen vorzuziehen. Bey diesem ist nicht die geringste Gefahr zu ersaufen, und gleichwol kann man damit hinschwimmen, wo es einem beliebet. Schneidet ihr nun eurem Sohn von diesem Küras alle Tage, wenn er schwimmet, (es verstehet sich, daß dieses nur im Sommer geschiehet) einen Zoll ab, so wird er endlich schwimmen können, ohne selbst zu wissen, wie er dazu gekommen ist.

§. 93.

Bey allen bisher erörterten Spielen, Bewegungen, und Leibesübungen der Kinder und der Jugend, hat man zu beobachten, daß sie, wo möglich, in freyer Luft, nicht bis zu einer großen Ermüdung, und nicht bis zur übermäßigen Erhitzung müssen getrieben werden. Man muß die Kinder dabey beständig in frölichem Gemüth erhalten. Die Einflüsse des Aethers sind in unsern Körper von einer bewundernswürdigen Macht.

Wenn

Wenn man im Hause herumläuft, und in der Stube auf und niedergehet, so hat man davon bey weitem nicht so große Vortheile der Gesundheit, als wenn man sich in freyer Luft beweget, und, sonderlich im Sommer, die geistigen und balsamischen Düfte, womit sie geschwängert ist, einhauchet. Das Gemüth wird davon ungemein aufgeheitert, der Körper wird merklich erquicket, und die verschiedenen Arten der Leibesübungen würken auf die Gesundheit mit besserm Erfolge. Wenn der Körper und dessen Glieder durch anhaltende Bewegungen zu sehr ermüdet werden, so werden die Kräfte erschöpfet, das Blut wird zu hitzig, und bey Verzehrung der Säfte wird der Wachsthum gehindert. Die Knochen und Fasern erlangen vor der Zeit eine zu große Steifigkeit. Es ist dahero nöthig, daß man den Kindern nach einer gehabten starken Bewegung wiederum die proportionirte Ruhe vergönne, und daß man sie nicht zu Arbeiten, welche vielen Schweiß auspressen, und in kurzer Zeit sehr entkräften, anhalte, oder, wenn man solches thut, sie nicht so angreife, daß sie vor der Zeit alt werden. Wenn aber Kinder sich erhitzet haben, müssen sie sich sorgfältig vor Erkältung hüten, nicht schleunig, sondern nach und nach aus der Bewegung zur Ruhe begeben, indem sie den Grad der Bewegung allmählig verringern; und sie müssen kein kaltes Wasser in ihren erhitzten Körper giessen, weil sie davon in einem Augenblick die gefährlichsten Entzündungen,

Gichten, Schwindsucht, Herz=Gewächse bekommen, und oft einen schleunigen Tod leiden. Die flüchtige und sinnliche Jugend liebet die Zerstreuung und Veränderung. Man muß sie aus dieser Ursach nicht täglich einerlei Spiel treiben lassen. Sie wird dasselbe bald überdrüßig werden, und diese Art der Uebung endlich mit Eckel und Unlust vornehmen. Warum aber ein frohes Gemüth bey den Spielen und Leibes=Bewegungen der Jugend nothwendig sey, werde ich im Kapitel von den Leidenschaften zeigen.

§. 94.

Aus dem vorhergehenden §. können wir bereits einigermassen schliessen, daß diejenigen Uebungen, welche den Körper sehr angreifen, den Kindern nicht müssen aufgeleget werden. Für sie sind also diejenigen Arbeiten nicht, welche viele Gelehrten und andere Leute, die eine sitzende Lebensart haben, um der Gesundheit willen vornehmen, und welche hauptsächlich in Graben, Bäumepflanzen, Beschneiden, Holzsägen, Drechseln, Stampfen, Pflügen, Mähen und Erndten bestehen. Bey Jünglingen sind diese Bemühungen selten mit Lust, sondern meistens mit einem Abscheu und Widerwillen verknüpft, und schaden alsdenn der Gesundheit. Jedoch kann die Jugend auch hierzu nach und nach gewöhnet werden, sonderlich wenn ihre künftige Lebensart einige nothwendige Verbindung mit diesen Arten der Arbeiten hat. Diejenigen

Uebun=

Uebungen aber, die mit Gefahr des Lebens oder doch mit der Möglichkeit, verstümmelte Gliedmassen davon zu tragen, verbunden sind, müssen dem jugendlichen Alter ganz verboten werden. Dergleichen sind das Tragen der Lasten auf dem Kopf, wodurch die zarten Wirbelbeine des Halses und Rückgrads zu sehr gedruckt, und wohl gar, wenn die Last, so man trägt, nicht senkrecht auf den Kopf liegt, seitwerts geschoben werden. Solchergestalt wird das Rückgrads Mark gepreßt und beschädiget, und es entstehen große Schwachheiten der Nerven, ein zitternder Kopf, krummer Hals, und Lähmungen der Glieder. Wenn junge Leute in den Aermen etwas schweres einen ziemlich weiten Weg tragen, so muß man sie erinnern, daß sie es bald unter diesem bald unter jenem Arm tragen sollen. Die Seite, auf welcher man nichts trägt, bieget sich sehr einwerts, um das Gleichgewicht zu erhalten: diese ganze Seite ist zusammengezogen, da die andere ausgedehnt ist. Man kann leicht abnehmen, daß eine solche Stellung sehr gezwungen ist; deswegen muß man sie nicht lange behalten, weil eine übele Gestalt, ja wohl noch üblere Folgen daraus entstehen können. Storch hat noch einige andere Spiele, die der Gesundheit schaden, angemerket. Von dieser Art sind auch sonderlich diejenigen, wo die Kinder um einen Baum herumlaufen, oder sich um sich selbst herumdrehen. Man hat an einigen Orten Maschinen, welche als ein großes

Kreuz

Kreutz gemacht sind, und im Zirkel gedrehet werden, auf deren Ende hölzerne Pferde und andere Sessel befestiget sind, und Drehpferde heissen. Sie sollen dazu dienen, daß adeliche Kinder darauf nach dem Ringel sollen rennen lernen. Weil aber dergleichen Bewegung zu stark in den Kreis gehet, so können die darauf Fahrenden leicht in einen Schwindel verfallen, und entweder herabstürzen, oder doch sonst den Kopf und das Gesicht beschädigen. Das Bock-stürzen, und Springen von einer ziemlichen Höhe, sind ebenfalls gefährliche Bewegungen, wobey die Kinder ein Bein brechen, sich die Glieder verrenken, oder einen Bruch zuwege bringen können.

§. 95.

Die beste Zeit zu den etwas heftigen Bewegungen sind die Vormittags- und Abendstunden. Denn des Nachmittags gleich nach dem Essen schaden sie der Verdauung, indem sie dieselbe zu sehr beschleunigen, und bey vermehrter Kraft des Magens einen zu groben Nahrungssaft in das Blut schicken. Man soll zwar deshalben nach dem Essen nicht ruhen, sondern man muß gelinde Bewegungen vornehmen; denn diese sind der guten Verdauung sehr behülflich. Die Morgen- und Abendstunden sind im Sommer wegen der kühlen Luft zu den Bewegungen die bequemesten, welche ohne große Abmattung und schädlicher Erhitzung bey der Tages-Hitze nicht würden vorgenommen werden kön-

können. Wenn der Körper durch gute Uebungen ermüdet worden, wird ein ruhiger Schlaf hervorgebracht, in welchem der Mensch alsdenn eine herrlichere Erquickung geniesset, als wenn er den ganzen Tag im Müßiggang zugebracht. Bey den Studirenden müssen sonderlich die Stunden vor dem Mittagessen und die Abendstunden den Bewegungen gewidmet seyn. Nach dem Essen müssen sie spazieren, oder stehen, und mit andern einige unterrichtende Gespräche führen, die jedoch nicht den Verstand und das Gedächtniß anstrengen. Wenn die Seele in den Morgenstunden mit Lernen und Studiren beschäftiget gewesen, so wird sie durch eine kurz vor dem Essen vorgenommene mäßige Bewegung erheitert und zerstreuet, und ein guter Appetit erwecket.

§. 96.

Ich habe zu Ende des 76. §. die Schuld der großen Schwächlichkeit und Kränklichkeit unsers Frauenzimmers auf den Mangel der Bewegung, auf die Ruhe ihres Körpers geschoben: Nichts ist gewisser, nichts in der Erfahrung gegründeter, nichts den Medicinischen Gründen gemässer als dieses. Mögte ich doch Beredsamkeit genug anwenden können, den großen Umfang des Schadens lebhaft zu schildern, der aus der sitzenden Lebensart der jungen Schönen entstehet. Man bemerket ohne Mühe, daß diese Lebensart denen muntern Mädgen, die mit Geist und Feuer begabet sind, anfänglich unerträglich vorkommt.

Die Härte der Eltern aber zwinget sie, sich endlich daran zu gewöhnen, denen ein falscher Grundsaz das Stillsitzen ihrer Tochter zu einer Regel der Sittsamkeit gemacht hat Wenn man ja noch gelinde denket, so läst man sie fleißig im Hause in wirthschaftlichen Geschäften herumlaufen. Aber auf die Strasse müssen sie nicht kommen; denn solches hält man wider den Wohlstand, wider die Ehre eines jungen Mädgen. Nun ist das zwar recht gut, wenn die Töchter im Hause geschäftige Bewegungen haben; aber die Vortheile davon würden größer seyn, wenn solche öfter in freyer Luft vorgenommen würden, wie ich §. 93 gezeiget habe. Diese Geschäfte im Hause sind auch nicht mit der angenehmen Zerstreuung des Gemüths verknüpft, die den Werth der Leibesübungen so sehr erhöhet; und endlich bleiben sie dabey der Luft und Witterung ungewohnt, und behalten einen weichlichen und zärtlichen Körper, der rebellisch wird, wenn ihn einmal die rauhe Luft berühret. Siehe §. 57. Der Körper der Mädgen bleibt also bey dem Mangel gehöriger Bewegungen mit vielen Feuchtigkeiten und Unreinigkeiten erfüllet; ihre Fasern werden schlaff, weich, und sehr empfindlich; und ausser der Disposition, die sie dadurch zu den §. 78. bereits genennten Krankheiten erlangen, werden sie zu Erzeugung und Gebährung der Kinder untüchtig. Dieser Umstand allein muß allen patriotisch gesinnten Gemüthern schmerzhaft seyn; und Lykurgus, dieser berühmte Lacedämonische Gesetzgeber, hielt ihn mit großem Recht

vor

vor so wichtig, daß er ein eigenes Gesetz abfassete, kraft dessen die Mädgen ihren Körper durch Uebungen im Laufen, Rennen, Lanzenstechen, und Wurfspeilschiessen abhärten musten. Solches geschahe aus der im Gesetz ausdrücklich benamten Absicht, damit nicht allein die Leibesfrucht, die sie dereinst empfangen würden, nachdem sie in einem zubereiteten und mit Stärke versehenen Körper feste Wurzel hat schlagen können, desto besser wachse; sondern sie auch, wenn sie durch dergleichen Leibesübungen stark geworden, die Schmerzen bey dem Gebähren desto muthiger und leichter ausstehen mögen. Wir finden so gar in der Geschichte, daß die Scytischen Weiber vor ihrer Verheyrathung in den Krieg giengen, und nicht eher in den Ehestand treten durften, als bis sie in einem Treffen Proben der Tapferkeit gezeiget hatten. Nun bin ich zwar nicht so thörigt, diese Beyspiele unserm Frauenzimmer zur strengsten Nachahmung anzupreisen; sondern ich führe sie nur darum an, daß man sehe, daß berühmte und einsichtsvolle Völker nicht allein den großen Nutzen der Leibesübungen bey dem weiblichen Geschlecht erkannt und bewürket, sondern selbige auch diesem Geschlecht im geringsten nicht für unanständig ausgeleget haben. Man betrachte die Bauer-Mädgen, man betrachte eine in mäßigen Arbeiten und solchen Geschäften, wobey sie oft ausgehet, erzogene Bürgers-Tochter; so wird man den Vorzug ihrer Stärke und Gesundheit vor dem zärtlichen Frauenzimmer von Stande leicht erkennen. Die meisten von

der

der ersten Gattung sind sehr fruchtbar, und gebähren die Kinder natürlich, leicht, und ohne sonderliche angreifende Schmerzen. Von den letztern aber sind viele unfruchtbar, und stehen schwere tödtliche Geburten aus. Diese sterben oft in den Kindbetten, jene sehr selten. Wer will leugnen, daß nicht der große Unterschied der Leibesstärke hieran blos Schuld sey.

§. 97.

Man kann freylich nicht verlangen, daß die Töchter der Vornehmen solche Arbeiten verrichten sollen, wie das Bauer-Mädgen. Denn da sie von zärtlichen Eltern geboren sind, so haben sie schon eine schwächere Bauart des Köpers. Aber wenn sie oft solche Bewegungen vornehmen, welche ihre natürlichen Kräfte nicht übersteigen, so werden sie davon eine merkliche Zunahme ihrer Gesundheit und Stärke verspüren. Ausser den Geschäften im Hause, die mit einiger Bewegung verknüft sind; ausser dem Tanzen und Singen, welche dem schönen Geschlecht große Reize geben, muß man das junge Frauenzimmer oft ausgehen, in freyer Luft spazieren, und einige Leibesübungen vornehmen lassen, die den Körper etwas stark erschüttern, und die Gliedmassen anstrengen. Unter diesen hat das Reiten den Vorzug, welches sonderlich dem Frauenzimmer von Stande so heilsam als anständig ist. Man hat auch denen zu gefallen, die zu zaghaft sind, sich einem natürlichen Pferde anzuvertrauen, Maschinen erfunden, welche alle Bewegungen

eines

eines Pferdes verrichten. Wer solche Reit-Maschine bey seinen Kindern brauchen will, findet die Abbildung davon in des seeligen Quellmalz Anweisung zu einer der Gesundheit dienlichen neu erfundenen Art der Bewegung; und von einer andern findet man im sechsten Theil der beliebten Wochenschrift des Arztes einige Nachricht. Ich finde auch gar kein Bedenken, denen Mädgen das Kegelspielen und Ballspielen an einem einsamen Orte, entweder mit ihren Gespielinnen, oder mit Knaben, unter der Aufsicht einiger Verständigen, anzurathen. Die Bewegung des Fahrens in einem Wagen ist auch vortreflich; man muß aber das junge Frauenzimmer gewöhnen, daß es im Wagen sowol vorwärts als rückwärts sitzen kann.

Vierter Abschnitt.

Vom Wachen und Schlafen.

§. 98.

Das viele Wachen schadet dem kindlichen Alter sehr; das Schlafen hingegen befördert den Wachsthum am allerbesten. Alles dieses habe ich bereits in meinem Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge bewiesen. Eben solche Bewandniß hat es mit erwachsenen Kindern. Sie müssen überhaupt noch immer mehr schlafen als Wachen, weil sie überdem

durch Bewegungen, die sie sich im wachenden Zustande zumachen pflegen, und machen sollen, sehr ermüdet werden. Wenn aber die Jugend-Jahre kommen, gehet es schon langsamer mit dem Wachsthum zu. Der Körper kann schon mehrere Gewalt ertragen; er wird nicht so leicht ermüdet, und ein kurzer Schlaf ist alsdenn zur Ersetzung der währendem Wachen verrauchten Lebensgeister hinlänglich. In diesem Alter ist ein langer Schlaf wegen der allgemeinen Erschlappung des Körpers und der schädlichen Würkungen, die überhaupt von der zu langen Ruhe entstehen, (Siehe §. 75. 76) der Gesundheit des Körpers und der Munterkeit der Seele nachtheilig. Man kann daher folgendes zur allgemeinen Regel merken: **Einem Kinde muß man immer etwas vom Schlaf abbrechen, je älter es wird, bis es in den Jünglings-Jahren eine festgesetzte Zahl von Stunden, die es nicht ohne Noth überschreiten muß, dazu widmet.**

§. 99.

Die eigentliche Zeit der Verminderung des Schlafes läst sich so genau nicht bestimmen, denn das Temperament, die Kräfte, und die besondere Leibes-Beschaffenheit, machen darinn einige Verschiedenheit. Nach meiner Meinung könnte ein Kind, so noch unter sieben Jahre ist, zehn bis zwölf Stunden zum Schlaf anwenden, wenn es bey Tage nicht mehr zur Ruhe gelegt wird, wlches wohl bey manchen

Kin-

Kindern bis in das vierte Jahr gut und heilsam, in einem höhern Alter aber allemal schädlich ist. Sobald die Kinder über vier Jahre sind, müssen sie die Nacht allein dem Schlaf, den Tag aber den Geschäften widmen. Nichts leitet so sehr zur Faulheit, und nichts hindert die Verdauung und gute Ernährung des Körpers mehr, als wenn sich ein erwachsener Knabe und Jüngling dem Nachmittags-Schlaf überlassen. Zwischen dem siebenten und vierzehnten Jahr kann man allmählig die Zahl der Stunden zum Schlaf verringern, so daß endlich nur acht Stunden dazu übrig bleiben, welche für den Jüngling und für alle erwachsene Leute zur Erquickung des Körpers hinlänglich sind. Damit aber die Eltern die Verminderung des Schlafs ihrer Kinder in ihrer Gewalt haben, so giebt Locke den unverbesserlichen Rath, daß man den Kindern angewöhnen solle, recht früh aufzustehen. Wer in seiner Jugend gewöhnet worden, früh aufzustehen, der wird nicht die Gemächlichkeit des Bettes lieben, und der wird bey Zeiten lernen, den besten und wichtigsten Theil seines Lebens nicht mit Schlafen zuzubringen. Will man aber haben, daß die Kinder recht früh aufstehen sollen, so muß man ihnen angewöhnen, früh zu Bette zu gehen. Solches hat einen vielfältigen Nutzen. Vorerst können sie die Morgenstunden, in welchen das Gemüth die gröste Heiterkeit und Munterkeit hat, zu ihren Geschäften, und sonderlich zum Studiren, gehö-

rig anwenden, ohne klagen zu dürfen, daß sie nicht ausgeschlafen: Zweytens werden sie dadurch von der Neigung zum Nächtlichen Studiren und den Nachtschwärmereyen abgehalten; und Drittens kann man ihnen auch solchergestalt die Zeit des Schlafens nach Gefallen verkürzen. Denn wenn man will, daß sie nicht zu lange schlafen sollen, darf man sie nur später zu Bette gehen lassen, welches eben keine Mühe kostet, weil sie gern den Abend in Gesellschafft und muntern Gesprächen zubringen. Jedoch muß man ihnen niemals erlauben, daß sie diesen Abgang des Schlafs am folgenden Morgen zu ersetzen suchen; sondern sie müssen angehalten werden, alle Tage zu einerlei Zeit und Stunde aufzustehen. Dadurch lernen sie, es nicht zu achten, wenn sie bey höhern Jahren einmal unvermeidlicherweise in Gesellschaften oder sonsten über die gewöhnliche Zeit des Abends länger aufbleiben müssen; und dennoch am folgenden Morgen zur gehörigen Zeit munter zu seyn, und ihre Geschäfte zu verrichten. Aus diesem Grunde ist es gut, die Kinder zuweilen später, als sonst gewöhnlich ist, zu Bette gehen zu lassen. Die mehreste Zeit aber müssen sie des Abends früh schlafen gehen. Wenn die Kinder des Morgens erwachen, rathen einige, sie zu gewöhnen, daß sie jedesmal ihre Glieder ausrecken. Ich habe nichts dawider. Es kann allerdings zu mehrern Ausdehnung der Glieder und zum Wachsthum etwas beytragen. Wie und warum man übrigens die Kinder nicht mit

Unge-

Ungestüm, sondern mit sachtem Geräusch und allmählig, aus dem Schlaf wecken solle, habe ich schon bey dem Säugling zur Gnüge angezeiget.

§. 100.

Ich darf hier nichts weiter von der verschiedenen Stellung des Körpers im Liegen sagen, weil schon das nothwendigste davon im 79ten und 81ten §. vorgetragen worden. Der Schlaf allein ist das vornehmste Erquickungsmittel. Das Liegen und die Bequemlichkeiten im Bette befördern nur denselben bey solchen, die es nicht anders gewohnt sind. Der gemeine Mann schläft inzwischen eben so tief, sanft und süß, auf der harten Erde und auf einem Stuhl, als der Weichling in seinem Federbette. Der Knabe weiß nicht immer seine künftige Bestimmung vorher. Er kann dermaleins in eine mit Strapazen verknüpfte Lebensart kommen, da es nicht möglich ist, seiner Gemächlichkeit in einem Bette zu pflegen. In den Feldlägern und auf Reisen ereignet sich dieses am öftersten. Man muß also auch in diesem Stück den Knaben von Jugend auf abhärten. Dahin zielet Lockens Rath, die Kinder auf harten Betten, nämlich auf Matrazen von Stroh, Wolle, oder Haaren, schlafen zu lassen. Ein hartes Bette stärkt die Glieder; ein weiches Federbette aber erwärmet den Körper zu sehr; es schwächet und verzehret denselben; und man wird der Weichlichkeit gar zu gewohnt.

§. 101.

Man untersaget den Ammen, die Säuglinge neben sich im Bette zu legen, weil man Exempel hat, daß selbige erstickt worden. Dieses Unglück kann auch drey bis vierjährigen Kindern wiederfahren, wenn sie bey großen Personen in einem Bette schlafen. Aber es giebt noch eine Ursach, warum die Eltern nicht leiden müssen, daß Kinder und alle im Wachsthum noch begriffene junge Leute bey ältern Personen liegen und schlafen; eine Ursach, die sich nur durch die Beobachtungen einiger Aerzte offenbaret hat, und die, so unbekannt sie den meisten ist, doch häufig vorfällt, und die betrübtesten Wirkungen hat. Man hat nämlich bemerket, daß durch das Zusammenschlafen zweyer Personen, von sehr verschiedenem Alter und einer verschiedenen Leibesbeschaffenheit, der Körper der jüngern ganz ausgezehret werde. Des Essarz führet davon einige Beyspiele an. Er hat bey verschiedenen jungen Kindern beyderley Geschlechts, welche neben ihren Großvätern, oder Großmüttern, oder Wärterinnen, zu schlafen gewohnt gewesen, bemerket, daß der Theil ihres Körpers, welcher demjenigen, neben welchen sie geschlafen, am nächsten gelegen, schwächer, von schlechterer Farbe, und magerer gewesen. Herr Millin de la Courveault erzählt, in einer gehaltenen Streitschrift von der Schädlichkeit des Beyschlafs junger Personen mit Alten, die Begebenheit einer Dirne von funfzehn Jahren, wel-

che

che neben ihrer Mutter geschlafen, dieweil sie aus Armuth nicht zwey Betten haben können. Die nach ihrer Mutter zugekehrte Seite wurde von einer wässerigen Geschwulst befallen, und verlor fast alle Empfindlichkeit. Man befahl, die Patientinn in einem abgesonderten Bette zu legen, und vertrieb alle Zufälle durch die gehörige Mittel. Als aber zwey Jahre darauf die Dirne wieder angefangen hatte, bey ihrer Mutter zu schlafen, verfiel sie aufs neue in dieselbe Krankheit. Es geschieht auch eines bey dem Parlament zu Bourdeaux gesprochenen Urtheils Erwehnung, wegen einer Frau, welche junge Mädgen um Geld gedungen, neben ihr zu schlafen, und welche davon so dürre wie ein Stock geworden sind. Diese Beyspiele sowol als auch diejenigen, welche ein jeder kennen lernen kann, von jungen Weibern, welche in dem Bette ihrer alten Ehemänner einen langsamen Tod gefunden, oder wenigstens zu Schwächlichkeiten gekommen, davon sie ehedem nicht das geringste verspüret hatten, sind vollkommen hinreichend, die Väter und Mütter zu überführen, wieviel daran gelegen sey, ihre Kinder niemals bey bejahrten oder kränklichen Personen schlafen zu lassen. Man kann auch hieraus überzeugend genug erkennen, daß die Heyrathen zweyer Personen von sehr ungleichem Alter, ausser den vielen moralischen Uebeln, auch höchstbetrübte physische Folgen habe.

§. 102.

Die Untersuchung bleibt noch übrig, wie sich Kinder und Jünglinge einen ruhigen Schlaf sollen zuwege bringen: denn was hilft es ihnen, wenn sie viele Stunden schlafen, ohne daß ihr Körper davon gehörigermassen gestärket und erquicket wird. Der Alte schläft auch lange; aber sein mit Sorgen gequältes Gemüth, und sein mit Schärfen und Unreinigkeiten erfülleter Körper lassen ihn die Süßigkeit des Schlafs nur halb schmecken, und martern ihn mit ängstlichen Träumen und unruhigen Wachen. Diese Beschwerden kann auch die Jugend unter gewissen Umständen empfinden. Es wird aber zum ruhigen Schlaf eine weite reine kalte oder kühle Stube, ein mit Speisen mäßig angefüllter Magen, eine stille Bewegung des Bluts, eine muntere, heitere, von allen Leidenschaften und tiefen Gedanken befreyete Seele erfordert. Was ich §. 54. überhaupt von der Beschaffenheit eines gesunden Zimmers gesaget habe, gilt auch von der Schlafstube; und in Betracht der Stubenwärme bitte ich den 56sten §. nochmals bedachtsam durchzulesen. Die Last der Speisen drücket und reizet den vollen Magen währendem Schlaf so, daß die Seele davon beunruhiget, und durch die dunkele Vorstellungen der Unordnungen, die im Blut und den Gedärmen vorgehen, noch halb wachend erhalten wird, und ängstliche Träume gebieret, die den Körper abmatten. Hiezu kommen noch

die

die Beschwerden, die aus dem verhinderten freyen Umlauf des Bluts in den von dem aufgetriebenen Magen gedruckten Gefässen des Unterleibes, und aus der Verengerung der Brusthöle, entstehen. Daher martern den vollblütigen Jüngling, der den Magen vor dem Schlafengehen zu sehr überladen hat, das Alp- oder Magen-Drücken, und beschwerliche Engbrüstigkeit; und er sammlet aus den Speisen, die ihm, wenn er sie mäßig genossen hätte, gute Nahrung würden gegeben haben, eine Menge groben Unraths in seinem Magen, welcher den Appetit verringert, den Magen schwächet, und das Blut verunreiniget. Um also ruhig schlafen zu können, muß man des Abends nur eine mäßige Mahlzeit thun, und wenigstens noch ein bis zwey Stunden wachend bleiben, damit die Verdauung schon angefangen sey, wenn man sich zur Ruhe legt. Denn der Schlaf hilft zwar die angefangene Verdauung bey jungen Leuten vollenden; aber wenn die Speisen noch gar nicht im Magen bearbeitet worden, so hindert er die Würkung des Magens in dieselben, weil er alle Theile unsers Körpers erschlappet, und also auch ihm die Kraft benimmt, den Widerstand der Speisen zu überwinden. Bey ganz jungen Kindern ist es ein anderes. Diese können etwa eine halbe Stunde nach dem Essen schon schlafen gehen; denn ihre Speisen sind dünn, leicht, und beschweren den Magen nicht, welcher in seinem annoch schlaffen Zustande durch den Schlaf meh-

rere Lebensgeister in sich enthält, und dadurch mehrere Kraft zur Verdauung bekommt. So lange das Blut in einer rauschenden Wallung ist, kann man nicht schlafen; denn das Gehirn wird durch den Reitz des wallenden Blutes und durch die daher entstehende schnellere Bewegung der Lebensgeister an derjenigen Schlappheit und an das Zusammenfallen der Nerven gehindert, welche nothwendig sind, um den Balsam des Schlafs über den ganzen Körper auszugiessen. Wenn also junge Leute mit hitzigen Bieren und mit starken Weinen ihr Blut angeflammet haben; wenn sie den Abend und die halbe Nacht mit Tobackrauchen und lärmenden Schwärmereyen zugebracht haben: so begleiten sie die tumultuarischen Stürme ihrer Lebensgeister in den Schlaf, und entweder macht ihnen das Feuer ihres Bluts eine unausstehliche Hitze, verdrießliches Wachen, Herzensangst und Kopfweh, daß sie sich im Bette wie Unsinnige herumwelzen müssen; oder, wenn ihr Körper ja ruhet, so beschäftiget sich ihre Seele, wenn sie nicht ganz im Dunst und Nebel der brausenden Geister versenket ist, mit Bildern von allerhand Art, welche zu den tobendesten und schrecklichsten Träumen Anlaß geben. Man erwacht am folgenden Morgen voller Unlust, Ermüdung, mit wüstem Kopf, und mit einer Untüchtigkeit zum Studiren und zu den Arbeiten. Das sind die ersten Schritte, wodurch die Jugend sich gemeiniglich den Weg zu andern Ansschweifungen bahnet. Doch

jetzt

jetzt will ich davon nicht weiter reden. Ich muste hier nur zeigen, daß eine stille und ruhige Bewegung des Bluts zur Beförderung des Schlafs nothwendig sey; ja auch eine gleichförmige Bewegung des Bluts, damit kein Theil unsers Körpers von einem stärkern Antrieb desselben mehr gereizet werde, als der andere. Darum können die Kinder nicht ruhig schlafen, denen der Kopf oder die Füße wärmer gehalten werden als die andern Theile. Man beliebe hiermit abermals den 56sten §. zu vergleichen.

§. 103.

Wenn die Seele bey dem Schlafengehen mit Begriffen erfüllet ist, die einen tiefen Eindruck machen, so behält sie dieselben auch im Schlaf, setzet sie deutlicher auseinander, und beschäftiget sich mit einer Reihe von Schlüssen, welche oft zu vernünftigen Träumen Anlaß geben, daß mancher wünschete, am folgenden Morgen die Gedanken, welche seine Seele im Schlaf gehabt, wieder in deutliche Erinnerung zu bringen. Eben diese Bewandniß hat es auch mit denen Begriffen, die mit einem Begehren oder Verabscheuen verknüpft sind, und Leidenschaften in uns würken. Sie üben auch im Schlaf ihre ganze Tyranney über uns aus. Alles dieses sind bekannte Wahrheiten. Der Gelehrte träumet oft von Bücherlesen und Disputiren, der Künstler von seiner Kunst, der Soldat von Krieg und Schlachten, der Zornige bellt im Schlaf um sich, der Verliebte träumt von Wollüsten,

lüsten, der Zaghafte wird im Traum erhenket, oder sieht allerley Gespenster, ein herzlicher Freund, der unserer ganzen Liebe würdig ist, kommt uns oft im Traume vor, u. s. w. Da aber sowol unsere Seele als auch unser Körper im Schlaf ganz ruhen sollen, damit die Lebensgeister, die währendem Wachen verlohren gegangen, desto besser können abgesondert, und bis zu solcher Menge gesammlet werden, die hinlänglich ist, um gleichsam neue Kräfte in alle Theile unsers Körpers zu verbreiten; und doch der Träumende nur halb schläfet, so wird die Ruhe des Menschen durch Träume sehr gestöret, und sein Körper entkräftet und abgemattet. Denn die Lebensgeister, welche kaum abgesondert worden, werden sogleich wieder verbrauchet zu den Vorstellungen, welche die Seele einnehmen, und zu den Bewegungen, welche nach Verhältniß dieser Vorstellungen in einem oder dem andern Theil unsers Körpers verursachet werden. Da es also natürlicherweise einem Menschen, der geträumet und oft sehr lebhaft geträumet hat, bey dem Erwachen an der nöthigen Menge der Lebensgeister fehlen muß, so wird er entkräftet, und zeiget in allen seinen Handlungen, daß er nicht recht ausgeschlafen. Ereignet sich solches oft, so kann sein Körper in eine Art von Abzehrung verfallen, sonderlich, wenn durch gewisse Träume die Absonderungen solcher Säfte oft zuwege gebracht werden, die zur Stärkung des Körpers nicht wenig beytragen, dergleichen z. E. der

Saamen ist, der dem Jüngling bey nächtlichen Pollutionen entgehet. Junge Leute haben eine starke Einbildungskraft und eine große Empfindlichkeit der Nerven. Vermöge der ersten besitzen sie eine Fähigkeit, bey der geringsten gegebenen Gelegenheit ähnliche vorher bereits empfundene Dinge sehr leicht und geschwind in das Gedächtniß zurückzurufen; und vermöge der letzten sind sie zu lebhaften Vorstellungen der gegenwärtigen Dinge geneigt. Zwey Umstände, welche zur Entstehung und Unterhaltung der Träume vieles beytragen. Da aber die öftern Träume der Gesundheit sehr schaden, so müssen der Jugend alle Gelegenheiten benommen werden, wodurch kurz vor dem Schlafengehen lebhafte Vorstellungen und heftige Leidenschaften in der Seele hervorgebracht werden. Die Eltern sollten also des Abends die Einbildungskraft ihrer Kinder nicht durch Erzehlungen von Gespenster-Historchen und abentheuerlichen Begebenheiten rege machen, welche nichts als Schreckbilder hervorbringen. Sie sollten weder Aergerniß noch Liebe, noch Gram und Traurigkeit in ihren Kindern erregen. Denn diese Leidenschaften verfolgen sie in den Schlaf, und bringen Träume hervor, die eine verschiedene Beziehung auf das haben, was am Abend vorgegangen. Manche Studirenden haben die Gewohnheit, eine Materie, die ihnen schwer zu fassen ist, und die sie gern deutlich erkennen wollten, noch vor dem Schlafengehen recht ihrem Gemüth einzuprägen, damit

im Schlaf das ihrer Seele fehlende Licht möge angezündet werden. Solches gelinget auch in der That. Aber dieser Kunstgriff, zur Deutlichkeit der Begriffe zu gelangen, ist der Seele und dem Körper sehr nachtheilig, welches ich kurz vorher dargethan habe. Die Studirenden müssen überhaupt des Abends keine tiefsinnige Wissenschaften treiben, und sich mit keinen Dingen beschäftigen, die ein starkes Nachdenken erfordern, weil sie sonst gewiß von einem unruhigen Schlaf werden gequälet werden. Sie müssen solche Bücher lesen, die von Materien, so ihnen bereits bekannt sind, handeln, oder die das Gemüth auf eine sanfte Art ergötzen. Das erste, nämlich das Lesen solcher Schriftsteller, mit denen man schon längst bekannt gewesen, dienet zu einer angenehmen Repetition, wo nur diejenigen Begriffe erneuert werden, die vorher schon in der Seele vorhanden waren. Das letzte aber, nämlich das Lesen aufgeweckter und ergötzender Schriften, erfordert doch noch eine gute Wahl. Man muß dazu vor allen Dingen keine Romanen, keine Comödien, Tragödien, keine Dichter, die von Wein und Liebe sehr feurig singen, keine Trauer-Gedichte, u. s. w. wählen. Bücher, welche entweder das Gehirn mit vielen Possen und unnützen Grillen anfüllen, oder heftige Gemüthsbewegungen erregen. Sondern man muß Zeitungen, gute Reisebeschreibungen, Lebensbeschreibungen gelehrter Männer, die Journale und Gedichte lesen, welche reelle und edele

Gegen-

Gegenstände besingen, dergleichen Hallers und Gellerts Gedichte und Fabeln, und mehrere, sind. Bey diesen Geschäften werden der Witz und das Gedächtniß befriediget, und die Seele erlanget Begriffe, die kein großes Nachdenken erfordern, die nicht stark dürfen durchgedacht werden, weil es nichts schadet, wenn sie auch wieder verdunkelt werden. Dem ohnerachtet bleibet doch viel Nützliches haften. Wenn ein Studirender sich des Abends auf solche Art beschäftiget, und wenn er sich die letzte Stunde vor dem Schlafengehen von allen Gedanken frey, und gelinde Bewegungen macht; so wird er ruhig schlafen, und von diesem Schlaf die erwartete Erquickung erhalten. Ueberlässet er sich aber dem tiefen Nachdenken oder gar dem nächtlichen Lucubriren, so macht er sich den Schlaf zur Folter seines Körpers. Denn das Lucubriren erhitzet das Blut sehr stark und verzehret den Körper. Daß aber ein erhitztes Blut den Schlaf hindere, ist zu Ende des vorigen §. bewiesen worden.

Fünfter Abschnitt.

Von den Absonderungen und Ausleerungen, und von der Reinlichkeit.

§. 104.

In unserm Körper werden gute und böse Säfte abgeschieden, und allerley Unreinigkeiten

keiten abgesondert. Letztere müssen aus dem Körper geschaffet werden, und wenn wir sie lange bey uns behalten, zerstören sie unsere Maschine. Der Körper muß täglich äusserlich und innerlich gesäubert werden, wenn wir wollen gesund bleiben. Wir haben daher Gesetze der Reinlichkeit, der Ausleerungen böser Materien, und der sparsamen Wirthschaft mit unsern guten Säften, zu beobachten. Wenn junge Leute früh zur Beobachtung dieser Gesetze angehalten und gewöhnet werden, so werden ihnen diese Handlungen zum grösten Vortheil ihrer Gesundheit bald maschinenmäßig. Man muß sich aber auch sorgfältig hüten, daß man nicht bereits bey Kindern durch Versäumniß dieser Regeln großes Unglück stiftet, und einen Schaden anrichtet, der zuweilen gar nicht wieder gut gemacht werden kann. Ich könnte hier noch viele allgemeine Betrachtungen anstellen; aber ich will lieber sogleich zur nähern Abhandlung schreiten, und die vornehmsten Absonderungen der Säfte nacheinander durchgehen, und den Vortheil oder das Uebel, welche unserm Körper, sonderlich in der Jugend, aus deren Verhinderung oder Beförderung, und aus der Verschwendung verschiedener guten Säfte, erwachsen, anzeigen.

§. 105

Den Anfang mache ich mit der Transpiration. Dieselbe führet viele subtile Unreinigkeiten und brennbare Theile, die nicht zur natürli=

türlichen Mischung des Bluts gehören, in Gestalt eines unsichtbaren Dunstes durch die Schweißlöcher der Haut aus dem Körper. Die Wichtigkeit dieser Ausdünstung erhellet aus der großen Erleichterung des Körpers, wenn sie gut von statten gehet, und aus dem großen Schaden, welchen sie nach sich ziehet, wenn sie gehemmt worden. Man erleichtert und befördert diese Ab- und Aussonderung durch gelinde Bewegungen und durch ordentliche Bedeckung des Leibes mit Kleidern. Viele also von den Regeln, die im zweyten Abschnitt vorgetragen worden, beziehen sich auf die Transpiration. Wenn sie so vermehret wird, daß sich Tropfen auf der Haut setzen, so ist es der Schweiß, welcher, wenn er sehr mäßig ist, auch öfters zur Gesundheit gereichet, aber im Ueberfluß allemal den Körper entkräftet und abmattet, weil er viele gute Säfte mit auswirft, und die festen Theile erschlappet. Diese Wahrheit ist zu bekannt, als daß sie hier eines grossen Beweises bedürfte. Da nun junge Leute noch Wachsthum und Stärke nöthig haben, so müssen sie die Verschwendung der guten Säfte vermeiden, und sich nicht oft in starken Schweiß bringen, weil sie auch dadurch zu Weichlingen werden. Wenn aber der Körper von Schweiß benetzet ist, so muß man sich vor dessen schleunigen Unterdrückung hüten, weil sie die unglücklichsten Würkungen in die empfindliche Jugend hat, und Brust-Krankheiten, Augen-Krankheiten Entzündungen des

Halses, Epilepsie, Durchfälle, und rothe Ruhren verursachet.

§. 106.

Die Ausdünstung und der Schweiß setzen viele Unreinigkeiten auf der Haut ab, welche daselbst verdicken, und ein Schmutz werden. Wenn derselbe nicht abgenommen wird, so werden die Schweißlöcher verklebet, und die Transpiration wird unterdrückt. Das ist aber noch nicht alles. Die Haut bekommt ein heßliches schwarzes Ansehen, und wird von Finnen und mancherley andern Ausschlägen sehr verunstaltet. Um also die Haut rein zu erhalten; muß man sich täglich das Gesicht und die Hände, und oft die Füsse waschen. Wasser, Seife, und Kleyen sind die gewöhnlichsten Mittel zur Abspülung und Wegnehmung der Unreinigkeiten der Haut. Die jungen Schönen sind nicht mit der Reinigkeit der Haut zufrieden, sondern sie sind auch für die Erhaltung der Schönheit und Feinheit derselben sehr besorgt, und waschen sich deshalben mit allerley Wasser und Spiritus, welche die erwünschte Kraft haben sollen, eine glatte, glänzende, feine, und schöne Haut zu machen, und die Flecken und Finnen, diese Geisseln der Schönheit, zu vertreiben. Man kann auch solche Dinge füglich zulassen, wenn sie keine fressende Schärfe haben oder die Haut zusammenziehen und einschrumpfen. Froschleichwasser, Petersilienwasser, die mit Wasser vermischte Zitronen-

säure,

säure, das mit der Benzoetinctur zur Milch gemachte Wasser, Ungarisch Wasser, Eau de Luce, und mehrere dergleichen Dinge, sind unschuldige Mittel, welche allerdings die Haut von den Flecken säubern, und fein machen können. Allein von den eigentlichen Schminken will mich mein verderbter Geschmack nicht überreden, daß sie zur Schönheit und Erhaltung der Haut was beytragen. Vielmehr ist es gewiß, daß sie die glatteste Haut in kurzer Zeit in Runzeln verwandeln, und dem Gesicht frühzeitig das Ansehen des Alters und einer verwelkten Schönheit geben. Die öftern laulichten Fußbäder sind zur Reinigkeit und zur Gesundheit sehr dienlich. Sie befördern die freyere Ausdünstung der Füsse, leiten das Blut vom Kopf und der Brust mehr nach die untern Theile hin, befördern den Schlaf und die nächtliche Transpiration. Sie sind daher jungen Leuten sehr heilsam, und sonderlich dem jungen Frauenzimmer in vielen Umständen, z. E. zur Beförderung der monatlichen Reinigung, sehr zuträglich. Die kalte Nässe muß an den Füssen vermieden werden, wenn man dieselbe nicht schon durch die Gewohnheit ertragen gelernet. Daher entstehen Schnupfen, Husten, und kalte Fieber am leichtesten. Noch schädlicher ist die Kälte denen Leuten, deren Füsse beständig schwitzen. Bey manchen jungen Personen wirft die Natur viele Unducht durch den Schweiß an den Füssen aus, und da die Füsse deswegen unerträglich stinken, so will

man sich gemeiniglich gerne davon befreyen, und läst sich zum Gebrauch solcher Mittel verleiten, welche durch gänzliche Unterdrückung dieses heilsamen Auswurfs der Natur gefährliche und tödtliche Krankheiten hervorbringen. Man hat Exempel, daß Schlagflüsse, Epilepsie, unheilbare Schwindel, Ausschläge, Lungensucht, Blindheit, verdrießliche hämorrhoidalische und andere höchst beschwerliche Zufälle aus diesem unbesonnenen Verfahren entstanden.

§. 107.

Die meisten Morgenländischen Völker und verschiedene andere Nationen baden sich fleißig, und verschaffen sich dadurch nicht allein eine Art von Wollust, sondern auch eine dauerhaftere Gesundheit. Das Baden des ganzen Körpers ist bey ihnen eine so allgemeine Gewohnheit, wie ehedem bey den alten Teutschen. Unsere heutigen Teutschen lieben es nicht so sehr, ob es gleich unter ihnen manchen großen Vertheidiger gefunden. Die Vortheile des Badens sind und bleiben groß. Es reiniget die Haut des Leibes von dem Schmutz, es stärket vermittelst der damit verknüpften Bewegung des Leibes die Gliedmassen, macht sie geschmeidig, erquicket den ganzen Körper, und, wenn man sich darauf zu Bette leget, werden viele Unreinigkeiten durch einen sanften Schweiß aus dem Blut gestossen. Man sieht hieraus, daß das Baden, sonderlich den jungen Leuten beyderley Geschlechts sehr heilsam sey, und

die

die Eltern sollten sie vielmehr dazu an= als abrathen. Es wäre eine herrliche Sache, wenn sich die Reichen zu ihren und ihrer Kinder Besten eigene Badstuben anlegeten, um dieses Mittel der Reinlichkeit und Stärkung oft zu gebrauchen. Man kann nach Belieben laulichtes oder kaltes Wasser dazu wählen. Letzteres macht den Körper sehr robust, und schadet, wenn es nur nicht eiskalt ist, darum dem Körper im geringsten nicht, weil man sich dabey im Wasser beweget. Es ist nicht auszusprechen, welchen großen Vortheil die Jugend durch solches öftere Baden hat, und wie sehr selbst die Munterkeit des Körpers dabey erwecket wird. Man muß also den Kindern Gelegenheit verschaffen, sich im Sommer an einem abgelegenen kühlen Ort in einem Teich oder kleinen Fluß oft zu baden. Wenn sie aus dem Bade kommen, und sich wohl abgetrocknet haben, müssen sie sich bis zum gelinden Schweiß eine Bewegung machen, oder zu Bette legen, und die Transpiration abwarten.

§. 108.

Auf dem Kopf können die durch die Transpiration abgesezten subtilen Unreinigkeiten nicht so verfliegen, wie an den andern Theilen des Körpers, sondern sie ziehen sich theils in die Haare, und theils setzen sie sich in gröbern Theilen unter den Haaren auf der Haut, daß ein schmutziger Grind wird, in welchem sich die Läuse nisteln, wenn man ihn nicht weg=

schaffet. Dieser Grind verstopft die Gefäße der Haut, unterdrückt die freye Transpiration des Kopfs, macht verdrießliches Jucken, und Kopfweh. Bey Kindern und jungen Leuten dünstet der Kopf stark aus, und es ist keine geringe Menge von Unreinigkeiten, welche die Natur hier auswirft. Wenn solches geschieht, befinden sich die Kinder sehr wohl dabey. Wenn aber solcher Auswurf nicht erfolget, bekommen sie mit der Zeit andere Ausschläge und böse Krankheiten, und werden sonderlich mit nassen Ohren, triefenden Augen und Salzflüssen beschweret. Es ist deswegen nicht unumgänglich nöthig, daß alle Kinder einen ausgeschlagenen Kopf haben, und, wenn sie ihn nicht haben, nothwendig in andere Krankheiten verfallen müssen; allein bey den meisten Kindern muß es seyn, weil sie viele Feuchtigkeit und Unreinigkeit in ihrem Körper haben, welche, wenn sie nicht auf dem Kopf ausgestoßen werden, doch endlich durch andere Ausführungswege fortgehen müssen. Diese Beschwerde muß man also die Kinder ungestört ausstehen lassen. Man muß die Haare fleißig auskämmen, damit sie von den Unreinigkeiten gesäubert werden, und damit durch Wegnehmung des Grindes die Schweißlöcher der Haut geöffnet bleiben, und die Transpiration unterhalten werde. Ist aber der Ausschlag zu arg und zu anhaltend, so kann man wohl das Kind sichere innere blutreinigende und die Schärfe versüßende Mittel brauchen

chen lassen, allein man muß den äußern Gebrauch der Salben und anderer zurücktreibenden Mittel, welche einen entsetzlichen Schaden anrichten, niemals ohne den besondern Rath eines Arztes verstatten. In Schonen und andern entlegenen Provinzen Schwedens herrschet die fallende Sucht sehr unter den Leuten. Der berühmte Linnäus konnte lange Zeit die Ursach davon nicht errathen. Endlich entdeckte er, daß die Eltern den ausgeschlagenen Kopf ihrer Kinder mit kaltem Wasser waschen. Der Ausschlag vergehet davon, der Kopf wird rein, und die Kinder scheinen gesund, bis sie groß werden; da sie denn die fallende Sucht bekommen, deren Ursach mit ganzem Rechte in dem durch das kalte Wasser zurückgetriebenen Ausschlag zu setzen war. Was das kalte Wasser thut, das thun auch viele andere Dinge. Es wird aber durch solche unvorsichtige Zurücktreibung des Ausschlags am Kopf nicht allein die fallende Sucht hervorgebracht, sondern die Geschichtbücher der Aerzte sind voll von Exempeln, daß verhärtete Beulen am Halse, Ohrengeschwüre, Steckflüsse, Schlagflüsse, Gichten, Blindheit, Augen-Entzündungen, auszehrende Krankheiten, und ein schleuniger Tod darauf erfolget sind. Beyläufig merke man sich, daß alle diese großen Uebel auch von der zurückgetriebenen Krätze und andern unterdrückten Ausschlägen entstehen.

§. 109.

Wenn gleich die erwachsenen Kinder nicht mehr vom Grind und von Läusen geplaget werden, so müssen sie sich doch auch täglich die Haare auskämmen; weil sie von dem Schweiß schmierigt und klebrigt werden, sich verwickeln, in Knoten zusammen winden, und endlich so fest aneinander kleben, daß sie sich nicht wieder auseinander bringen lassen. Es kann daraus bey Kindern, welche viele dicke unreine Säfte haben, der so verdrießliche Weichselzopf entstehen. Man sieht also hieraus, und aus dem vorigen §, daß man um der Reinlichkeit und Gesundheit willen nothwendig vor seine Haare Sorge tragen müsse. Aber auch dadurch wird die Schönheit und Zierde des Kopfs erhalten. Das Haar selbst zieret den Kopf, und fällt oft durch verschiedene schöne glänzende Farben sehr reizend in die Augen. Allein seine Pracht wird durch das Kräuseln vermehret. Daher rechneten schon die Griechen und Römer ein schönes gekräuseltes und geflochtenes Haar mit unter die Schönheiten, sie eigneten sie den Göttern zu, und ihre Dichter haben, wo sie von den Mädgen singen, niemals die Haare vergessen. Es ist auch in Wahrheit für einen jungen Menschen nichts unanständiger, als wenn er mit unordentlich hervorstehenden starren und herumhängenden Haaren gehet. Hingegen gefällt der junge Herr allemal, wenn er ein niedlich frisirtes Köpfgen hat. Er muß freylich viele Torturen

unter den unbarmherzigen Händen seines Perus quenmachers ausstehen, welcher grausamer mit ihm umgehet, als der Stallknecht, der sein Pferd striegelt. Die Haare müssen gewickelt, mit dem Brenneisen gebrannt, ausgewickelt, scharf ausgekämmet, pomadiret, in Locken geleget, und gepudert werden. Manches liebe Haar gehet dabey verloren. Manche gute Stunde wird darauf verwendet. Aber das muß seyn. Hoffarth will Zwang haben, Unsere Sitten erfodern es auch. Es ist nicht genug, daß die Haare glatt gemacht, und in simplen Locken geleget werden. Nein, die Schöne muß nach der Kunst, nach der Mode, nach Geschmack frisiret seyn. Gewiß, die Peruquenmachen, Schneider und Schuster, sind die Leute, die öfters an der Schönheit des Frauenzimmers den grösten Antheil haben. Sie sind die Schöpfer ihres schön gepußten Kopfs, ihrer kleinen Füße, und vortreflichen Taille. Unsere süßen Herren ahmen ihnen schon mit vielem Glück nach. Doch meinetwegen mag jemand en chaine, en chenille, à la Parisienne, oder wie er will, frisiret seyn. Man sollte nur dabey mehrere Sorge für die Gesundheit tragen. Mehrentheils bleibt die Pomade und der Puder, womit die Haare eingesalbet und bedeckt worden, auf dem Kopf sitzen; man kämmet die Haare nur obenhin, und thut täglich einen neuen Zusatz von Pomade und Puder hinzu. Endlich sammlen sich diese Unreinigkeiten so, daß eine ganze Ladung von Schmutz den Kopf be-

bedecket. Dieser Schmutz wird von der Wärme recht durchgearbeitet, er verunstaltet das Gesicht, besudelt die Kleider, verstopfet die Schweißlöcher gänzlich, und verursacht vielerley flüßige Zufälle und unerträgliche Kopfschmerzen, die fast alle Morgen noch reger gemacht werden, durch den fetten Dampf, welchen die Brenneisen aus den schmutzigen Haaren heraussieden. Das starke Brennen der Haare ist überdem sehr zerstörend. Denn da sie so oft gebrannt, so oft eingeschmiert, und da das in ihnen enthaltene Fett so oft und wiederholt durchgebraten wird; so werden die Haare verbrennt und ausgetrocknet, sie verlieren ihre Farbe, werden gelb, braun, und grau, fallen hin und wieder aus, und hinterlassen kahle Flecke.

§. 110

Es kommt also bey der Sorge für die Haare darauf an, daß man selbige alle Abend oder Morgen mit einem weiten Kamm durch und durch kämme, damit alle verwickelte Haare gut auseinander gefaltet werden; daß man sie darauf durch einen feinen Kamm ziehe, der die subtilen Unreinigkeiten wegnimmt, oder oft mit einer Bürste streichet, wodurch ebenfalls der feine Staub weggebracht wird; daß man sich seine eigenen Kämme halte, und selbige jedesmahl wohl reinige, denn die Peruquenmacher haben mehrentheils unreine Kämme, die sie bey jedermann brauchen, und womit sie oft die reinen Haare des

andern

andern besudeln, und mit einer bösen grindigten mit den Eyern der Läuse erfülleten Materie überziehen; und endlich, daß man das starke Brennen der Haare verhüte, damit sie ihre natürliche Farbe behalten, und nicht ausfallen.

§. 111.

In der Nase wird darum vieler Schleim abgesondert, damit die Geruchs-Nerven nicht austrocknen, und die flüchtigen scharfen Sachen, die in die Nase fliegen, keinen zu großen Reiz machen sollen. Zugleich aber befreyet sich die Natur durch diesen Auswurf von vielen Feuchtigkeiten und Unreinigkeiten. Wenn die Nerven des Geruchs austrocknen, werden sie endlich hart und unempfindlich, und man verlieret den Sinn des Geruchs. Wenn sich aber der abgesonderte Schleim zu sehr ansammlet, und endlich verdicket, so verhindert er ebenfalls den Geruch; die Luft kann nicht durch die Nase in die Lungen dringen; es entstehet daher ein schwerer Athem und eine unangenehme Stimme; und wenn der Rotz faulet, macht er einen stinkenden Athem, und fliessende Augen. Man muß also bey Kindern weder den Schleim in der Nase ansammlen lassen, noch dessen Absonderung zu sehr befördern. Deswegen muß man sie früh gewöhnen, daß sie die Nase fleißig schneutzen, und sonderlich des Abends bey dem Schlafengehen, und des Morgens bey dem Aufstehen, die Nase von

Schleim

Schleim reinigen. Dazu sind feine leinene Schnupftücher den baumwollenen vorzuziehen. Den Gebrauch des Schnupftobacks aber muß man ihnen ganz und gar nicht verstatten. Es wäre gut, wenn alle Menschen der übeln Gewohnheit entsagten, ihre Nasen mit einem Staube anzufüllen, der nur bey einigen Kranken ein medicinisches Mittel seyn kann, bey Gesunden aber selten viel Gutes wirket, sondern meistens den Sinn des Geruchs zerstöret und das Gehirn durch Abführung der nöthigen Feuchtigkeiten zu sehr austrocknet. Viele Kinder haben die Gewohnheit mit einem Finger in der Nase zu grübeln, und an dem innern Theil desselben zu kratzen. Da sie dadurch mit ihren Nägeln leicht einen Theil der Schleimhaut verwunden, und zum Nasenbluten oder zur Entstehung des beschwerlichen Nasengewächses, welches schwer wegzubringen ist, Gelegenheit geben können; so muß man alle Sorge tragen, solche Gewohnheit zu verhüten. Wenn die Gefäße, welche den Schleim absondern, sich so erweitern, daß das Blut in sie tritt, so entstehet das **Nasenbluten**, welches den vollblütigen Kindern eine heilsame von der Natur freywillig unternommene Aderlaß ist, und, wenn es mäßig ist, nicht einmal eine Krankheit genennt werden kann. Wenn sich selbiges aber zu oft und zu häufig ereignet, so daß die Kinder davon entkräftet werden, so muß man das Blut nicht nach eigenem Gutdünken stillen, sondern sich dabey der

Hülfe

Hülfe eines Arztes oder Wundarztes bedienen. Die meisten äusserlichen Mittel, die man unverständigerweise als Hausmittel wieder das Nasenbluten brauchet, stürzen die Kinder in die gröste Lebensgefahr. Die Epilepsie, Blindheiten, Steckflüsse, Brustwassersuchten und andere hartnäckige tödtliche Krankheiten kommen daraus, wenn man das Nasenbluten plötzlich mit kaltem Wasser und mit sehr zusammenziehenden Mitteln hemmet.

§. 112.

Das Ohrenschmalz schützet die Ohren wieder die verletzende Gewalt hereinfallender scharfer Sachen; es erhält den Gehörgang schlüpfrig und geschmeidig, und erleichtert dadurch das Gehör. Wenn es sich aber so ansammlet, daß es den Gehörgang verstopfet, und wenn es durch die lange Ruhe dick und hart wird, so entstehet ein schweres Gehör mit Ohrenschmerzen, ja wohl gar eine Taubheit. Dieser Zufall ereignet sich bey Kindern öfters, und man hat alsdenn nicht geringe Mühe anzuwenden, die verhärtete Materie zu erweichen und herauszuschaffen. **Man muß daher täglich die Ohren reinigen**, und die Kinder frühzeitig dazu gewöhnen, damit sie es in erwachsenen Jahren nicht unterlassen, weil das Gehör dadurch sehr erleichtert wird. Man kann sich auch zuweilen hinter den Ohren mit kaltem Wasser waschen. Dasselbe stärket den Kopf, und bewahret ihn vor Flüssen.

§. 113.

In dem Munde hat man sonderlich auf die Absonderung des Speichels und auf die Unreinigkeiten zu sehen, die sich an die Zähne ansetzen. Der Speichel selbst ist ein reiner gesunder Saft, der den Mund und die Zunge befeuchtet, und leztere zur Empfindung der schmackhaften Sachen geschickt macht. Er fliest durch den Schlund in den Magen herab, und durch die genaue Vermischung, die mit ihm und den Speisen im Munde und Magen geschieht, hilft er vieles zur Verdauung der Speisen und zur Bereitung eines gesunden Nahrungssafts. Da also der Speichel unserm Körper so großen Nutzen schaffet, so muß man ihn nicht auswerfen. Wer viel spucket, entzieht seinem Körper gute Feuchtigkeiten, verdauet schlecht, zehret ab, und wird mager. Daher ist den jungen Leuten das viele Spucken schädlich. Man muß sie deswegen nicht an den Gebrauch derer Dinge, die einen Speichelfluß machen, sonderlich an das Tobackrauchen, gewöhnen. Sie werden dadurch mager, und bekommen trockene Fasern, und ein hitziges dickes Blut. Es würde hier nichts helfen, wenn ich von dem Mißbrauch des Tobackrauchens bey den jungen Leuten weitläuftig handelte. Denn da es ihnen die meisten Eltern von selbst wehren, so thun sie es heimlich, und ihre Begierde, die Alten und Großen in allen Stücken nachzuahmen, ist viel zu heftig, und die Gewohnheit, die man nach einigen Versu-

chen

chen sehr leicht erlangt, wird viel zu stark, als daß sie es unterlassen sollten, wenn sie gleich wüsten, daß es ihnen schadete. Es giebt einen Fall, wo es gut ist, den Jüngling etwas früh zum Tobackrauchen zu gewöhnen. Manche haben in ihrem Körper ein so großes Uebermaaß von Feuchtigkeiten und groben unreinen Säften, daß sie beständig mit kalten schleimigten Auswürfen geplaget werden. Selbst der ausgeschlagene Kopf verfolget die Kinder von dieser Art zuweilen bis in die Jünglingsjahre, und sie können bey der grösten Reinlichkeit nicht davon befreyet werden. In diesen Umständen ist das Tobackrauchen ein kräftiges Mittel zur Reinigung und Austrocknung des Körpers, der gleichsam in seinen Feuchtigkeiten schwimmet. Der Jüngling aber, der diese Medicin brauchen soll, muß wenigstens sechzehn Jahre alt seyn, und nur täglich eine Pfeiffe, und zwar des Morgens, rauchen. In den folgenden Jahren kann er, wenn es die Umstände seines Körpers erfodern, zwey Pfeiffen ausrauchen. An den Zähnen setzen sich währendem Kauen viele grobe schleimigte Theile von den Speisen an. Dieser Schleim wird endlich hart, und erzeuget den Weinstein, der die Zähne überziehet, sie anfrißt und verdirbet. Diese Instrumente zum Kauen brauchet der Mensch Zeitlebens; er hat Ursach, von Jugend auf vor deren Erhaltung zu sorgen. Die meisten verwahrlosen sie schon in der Kindheit. Man ist gemeiniglich nirgends sorgloser als in Rei-

nigung

nigung der Zähne, oder man ist oft zu sorgfältig darinn. Beydes ist nicht gut. Die Glasur der Zähne, von welcher ihre Dichtigkeit am meisten abhängt, wird so gut dadurch zerstöret, wenn die daran klebenden Unreinigkeiten gar nicht weggenommen werden, als wenn man sie mit allerley scharfen zerfressenden Sachen unaufhörlich säubert. Es ist ein wahres Unglück, wenn man schon in den jungen Jahren sich mit holen, porösen und schlechten Zähnen quälen, und seine ganze Lebenszeit mit mühsamen Kauen zubringen muß. Will man seine Zähne schön, sauber und gesund erhalten, so muß man sich von Kindheit an gewöhnen, alle Morgen den Mund mit Wasser auszuspülen, wodurch zugleich der verdickte Schleim auf der Zunge und im Schlunde abgewaschen wird; und man muß dabey die Zähne mit etwas Wasser und den blossen Fingern reiben, oder wenn sie zu unrein sind, mit einem Pulver aus Krebssteinen und Violenwurzeln. Dieses Ausspülen des Mundes und Reinigen der Zähne muß auch jedesmal nach dem Essen geschehen. Man muß sich aber dazu keines warmen, sondern kalten Wassers bedienen; denn das warme Wasser verdirbet die Zähne, und macht sie löchericht. Allein das Wasser darf eben nicht eiskalt seyn. Wenn Kinder schon Zähne haben, die etwas abstehen, und in deren Zwischenräumen sich die Fasern von den Speisen setzen; so kann man ihnen zwar erlauben, sich eines Zahnstochers zu bedienen;

dienen; allein es muß kein eiserner, kupferner, silberner oder goldener Zahnstocher seyn, noch weniger muß man dazu die Stecknadeln oder Spitze der Gabeln brauchen lassen. Diese sind insgesammt zu hart, treiben die Zähne auseinander, und zerstören ihre Glasur. Die, welche vom Federkiel verfertiget werden, sind die besten, und selbst den hölzernen vorzuziehen, weil sie weich, biegsam, und doch fest sind. Man muß aber die Kinder lehren, daß sie damit sachte verfahren, und nicht mit Ungestüm zwischen den Zähnen wühlen.

§. 114.

Die großen Vortheile, die unsere Gesundheit von einer ordentlichen täglichen Leibesöfnung hat, sind einem jeden bekannt genug. Die Kinder haben bis in das dritte und vierte Jahr sehr öfters Oefnung. Wenn sie aber mehr heranwachsen, hält sie ihre Flüchtigkeit und ihre ausserordentliche Begierde zu den Spielen oft von dieser Verrichtung ab. Man muß sie daher anhalten, täglich einmal zu Stuhle zu gehen; und Lockens Rath, daß sie solches des Morgens thun sollen, ist in Wahrheit sehr vernünftig, denn diese Zeit ist dazu die bequemste. Damit sie diese Gewohnheit zeitig erlangen, räth er an, sie einige Tage nacheinander, so bald sie aus dem Bette kommen, über das Geschirr zu halten. Wenn die Kinder gleich gewöhnet worden, des Morgens ihre Nothdurft zu verrichten, ehe sie etwas an-

ders vornehmen; so werden die Studirenden nachher von dieser Gewohnheit einen großen Nutzen spüren. Denn das Gemüth wird nicht ehe heiter, und ist zum Studiren am besten aufgelegt, wenn man des Morgens gleich für die Oefnung des Leibes sorget. Die aber, so bald sie aufgestanden, auf die Bücher fallen, und den Meditationen nachhängen, machen sich dadurch hartleibig, und ihr Studiren beschwerlich. Wenn ein Kind von fünf bis sechs Jahren keine Oefnung hat, so muß man versuchen, ob es durch einen Trunk kalten Wassers dazu zu bringen: wofern es aber drey bis vier Tage verstopft wäre, muß man ihm durchschlagende gelinde Mittel geben. Manche Kinder sind von Natur hartleibig, und man würde sie unnöthig mit vielen Purganzen und Clystieren quälen und schwächen, an welchen sie sich bald so gewöhnen können, daß sie ohne diese Hülfsmittel künftig niemals Oefnung haben. Es ist genug, wenn man ihnen öfters erweichende Speisen giebt, und ihren Leib nur zuweilen mit einem gelinden Laxiermittel reiniget. Wenn hingegen ein Kind täglich vier bis fünfmal zu Stuhle gehet, so wird es schwach davon, wenn solches lange dauert. Anfänglich muß man keine Arzneyen dawider brauchen, weil der Durchfall bey Kindern sehr oft eine heilsame Würkung der Natur ist. Wird man aber durch seine lange Dauer genöthiget, ihn zu stillen, so muß man sich dazu gelinde und sichere Mittel von einem Arzt verordnen lassen.

§. 115.

§. 115.

Die Kinder müssen den Urin oft und häufig lassen, denn ihr Körper ist voller Feuchtigkeiten. Man muß sie gewöhnen, denselben zu lassen, so bald sie einen Trieb dazu empfinden. Denn nichts ist schädlicher, als wenn man den Urin zu lange bey sich behält, weil durch den langen Aufenthalt desselben in der Blase die Materie zum Stein sehr leicht abgesetzet, oder bey der großen Ausdehnung der Blase durch Anhäufung des Urins eine gänzliche und tödtliche Unterdrückung des Urins hervorgebracht wird, wovon Boerhave viele Exempel hat. Man muß sie ferner dazu anhalten, daß sie langsam uriniren, und die Blase, soviel als möglich, rein ausleeren. Denn die zurückbleibende Portion des Urins verdirbt bald, und generiret die Materie zum Stein. Aus dieser Ursach ist es auch nöthig, daß die Kinder, wenn sie zu Bette gehen, erst ihren Urin lassen. Denn dadurch wird nicht allein ein ruhiger Schlaf hervorgebracht, sondern der Urin kann sich auch die Nacht über nicht so ansammlen, und in der Blase verderben. Es ist aber heßlich und schädlich, wenn man ihnen angewöhnet, alle Augenblicke den Urin zu lassen. Diese üble Gewohnheit kann ihnen in der Folge viele Beschwerden verursachen. Denn indem sich die Blase gewöhnt, sobald sie nur etwas weniges von Flüßigkeit bey sich angesammlet hat, dasselbe sogleich von sich zu lassen, verliert sie das Vermögen, sich zu

erweitern, und eine größere Menge Urin in sich zu halten, welches aber in Gesellschaften, oder wenn man einer etwas lange dauernden feyerlichen Handlung beywohnen muß, sehr beschwerlich ist.

§. 116.

Brouzet hat Recht, wenn er sagt, daß der lezte Zeitpunct der Kindheit eines jungen Frauenzimmers eine Krankheit sey, die eine große Aufmerksamkeit erfordert. Denn in der That sind wenige, welche den Ausbruch ihrer monatlichen Reinigung ohne große Beschwerden erfahren. Die meisten leiden dabey große Veränderungen ihres Körpers, Schmerzen, und mancherlei Beschwerden. Zu dieser Beschwerlichkeit des Ausbruchs der monatlichen Reinigung tragen das Wickeln und Schnüren der Kinder, die erhitzende und delicate Speisen, und die sitzende Lebensart der mehresten Frauenzimmer, nicht wenig bey. Wahrheiten, die aus verschiedenen Stellen dieser meiner Abhandlung klar genug erhellen. Da sich das monatliche Geblüt bey manchen Mädgen früher, und bey andern später, zeiget, so ist es der Mütter hauptsächlichste Pflicht, auf ihre Töchter nach dem zwölften Jahre Acht zu geben, und sie in der Diät zu unterrichten, die sie zu Erleichterung dieses Ausbruchs zu beobachten haben. Denn die Gesundheit des Frauenzimmers hängt gröstentheils von der Ordnung und dem guten Fluß dieses monatlichen

chen Geblüts ab, dessen Auswurf ihr die Natur zur Nothwendigkeit gemacht hat. Ich hätte hier Gelegenheit, eine Jungfern-Diät vorzutragen, aber ich würde zu sehr von meinem Zweck abgehen, und Hoffmann hat sie bereits in einem besondern Buche ganz artig abgehandelt. Demohnerachtet habe ich noch nicht gesehen, daß eine einzige Mutter dieses Buch für ihre mannbare Tochter gekauft hätte. Eine Beobachtung, aus welcher ich meinem eigenen Buch kein besseres Schicksal prophezeye. Nur mit kurzen Worten will ich hier das anführen, daß ein Mädgen, die bereits ihre monatliche Reinigung ordentlich hat, eine solche Diät halten müsse, die sowohl in der Zwischenzeit ihren Körper, wenn er vollblütig ist, nicht zu sehr starken und öftern Blutflüssen disponiret, als auch währendem Fluß des Geblüts nicht denselben hemmet oder in Unordnung bringt, sondern vielmehr erleichtert und befördert. Die hitzigen Weine, die gesalzenen und gewürzten Speisen, und die hitzigen Oele vermehren diesen Fluß, und machen ihn zu stark. Der Zorn, Schreck, Verkältung, der Genuß des frischen Brodes, der Kuchen, des Stockfisches, und anderer groben Speisen, bringen ihn in Unordnung, und können durch gänzliche Verstopfung desselben die elendesten Krankheiten hervorbringen, wovon tausend und abermal tausend betrübte Exempel vorhanden sind. Beweise des den jungen Mädgen so gewöhnlichen Leichtsinns. Ausser der Wahl der guten Nah-

rungsmittel, sind auch die Leibesbewegungen, die Mäßigkeit, die Zerstreuung der Gedanken, ein aufgeräumtes Wesen, und die Vermeidung aller von unverständigen Leuten gegebenen Arznenen, die besten Mittel, den Monatsfluß in seiner Ordnung zu erhalten. Welche dieselben verabsäumen, sind selbst Schuld, wenn die Blume, die kaum aufgegangen, wieder verwelket und abfällt.

§. 117.

Zu der unserm Körper schädlichen Verschwendung der guten Säfte gehörete der Speichelfluß §. 113. und der starke Monatsfluß. Aber bey den Mannsleuten wird noch ein Saft abgesondert, der nur unter gewißen Umständen soll excerniret werden. Der Saamen ist der Urstoff aller lebendigen Creaturen, und ist unter allen Säften derjenige, welcher am spätesten abgesondert und zur Vollkommenheit gebracht wird. Aretäus sagt, der Saame allein mache den Mann lebhaft, hitzig, gegliedert, zottigt, laut, kühn, muthvoll und zu allen großen Unternehmungen geschickt; hingegen mache dessen allzuhäuffige Aussonderung vor der Zeit alt, träge, kraftlos, tölpisch, faul, kränklich, weibisch, in allen Dingen nachläßig und zu allem ungeschickt. Dieses alles ist mehr denn zu wahr. Man vergleiche einen Castraten mit dem Menschen, der seine vollkommene Zeugungstheile hat, so wird man sich davon überführen können. Die besten Aerzte aller

Zei=

Zeiten und aller Völker bezeugen einmüthig, daß der Verlust einer Unze des männlichen Saamens mehr schwäche, als der Verlust von vierzig Unzen Blut. Der stärkste Mann ist nach der verliebten Epilepsie in etwas caputt. Der allzuhäufige Beyschlaf nimmt überhaupt den Nerven ihre Kraft. Er schwächt den Magen, die Dauung, die Kochung der Säfte, die Nahrung, die Augen, das Herz, das Gehirn, den Körper und den Geist, und übergiebt uns in der Blüte unserer Jahre den Schrecknißen eines hohen Alters. Alle Städte, sagt der grosse Zimmermann, wo man durch den zaumlosen Hang nach der elenden Lust von einem Augenblicke, durch ein Geräusch von Glückseligkeit, das ein Herz voll tausendfachem Kummer mühsam verbirgt, und durch die Unreinigkeit der Sitten beweisen will, daß man zu leben weiß, zeigen uns darum vorzüglich so viele verdorbene Constitutionen, so viele hagere Todesgestalten, so viele kleine Wizlinge und zu grosen Unternehmungen ungeschickte Köpfe, so viele Gedankenlos durch das menschliche Leben spükende Schwindelgeister, so viele in ihren besten Jahren schon entnervte Riesen mit zusammengesetzten Minen von zweydeutiger Freundlichkeit und teuflisch schleichenden Blicken. Wer ist nun, der sich aus diesen schrecklichen Würkungen der Verschwendung des Saamens nicht mit leichter Mühe überzeugen könne, daß der Saamen die Quintessenz unsers Lebens und den reinesten geistigen Theil unserer Säfte ent-

halten müsse. Wer siehet nicht ein, daß derselbe dem jugendlichen Alter den Wachsthum, die Stärke und Dauerhaftigkeit des Leibes verschaffe; und daß den jungen Leuten der häuffige Beyschlaf und das frühe Heyrathen ein geschwindes Mittel zur gänzlichen Entkräftung ihres Körpers und zur Bereitung eines frühen Todes sey. Gewiß, die Eltern haben die dringendesten Bewegungsgründe auf ihre Kinder in den feurigen Jahren die sorgfältigste Aufmerksamkeit zu wenden. Sie können die Ausschweifungen ihrer Kinder, die sie denn auf eine zügellose Art begehen, wenn sie im erwachsenern Alter nicht mehr unter ihrer Eltern Aufsicht sind, sehr verhüten, wenn sie dem verruchten Unwesen der Selbstbefleckung und der Berührung gewißer Theile zu steuren, und alles zu vermeiden suchen, was in ihren Kindern die Mannbarkeit und eine geile Lust zu frühzeitig erwecken kann. Man muß sie daher nicht mit delicaten und gewürzhaften Speisen nähren, welche, wie ich §. 49. ausführlich dargethan habe, einen wollüstigen Körper machen. Man muß in ihrer Gegenwart keine unzüchtige Gespräche führen, und sie sonderlich von dem vertrauten Umgang mit dem Gesinde abhalten, dessen Reden gemeiniglich mit verführerischen Ausdrücken, die das Gemüth des Kindes anstecken, begleitet sind. Man muß sie keine verliebte Bücher lesen lassen; und kurz, man muß alles vermeiden, was

die

die Leidenschaft einer wollüstigen Liebe, wenn sie auch nur unvollkommen und glimmend ist, in ihnen rege machen könnte.

§. 118.

Die Selbstbefleckung, welche sowohl unter denen Knaben, bey welchen die Mannbarkeit noch nicht einmal zur Reife gekommen, als auch bey bejahrten Jünglingen im Schwange gehet, hat der berühmte Tißot mit allen ihren schrecklichen Folgen sehr lebhaft geschildert. Sie ziehet noch heftigere Uebel nach sich, als ein unmäßiger Beyschlaf. Die Kräfte des Leibes und der Seele gehen dabey viel geschwinder zu Grunde, Pollutionen, langsame Saamenflüße, eine schmerzhafte Starrsucht des Geburtsgliedes und endlich seine gänzliche Lähmung sind die vorläufige Würkung dieser Todsünde. Alle Gattungen hypochondrischer Zufälle begleiten die angeführten Uebel, Traurigkeit, Seufzer, Thränen, Erstickungen und Ohnmachten gehen ihnen zur Seite, und zuweilen folgen Tobsucht und Wahnsinn. Die Rückendarre hat auch in diesem Laster ihren Ursprung. Die schwärzeste Melancholie, die Gleichgültigkeit und der Haß für alle andere Belustigungen, die Unfähigkeit zu der geringsten Theilnehmung an einer vernünftigen Conversation, die diese unglückliche Menschen anhören, ohne zu wissen, wovon die Rede ist, das beständige Gefühl ihres Elendes, die Verzweifelung, daß sie selbst davon die unglücklichen Urheber sind, und endlich die

Furcht, die Heyrath nicht wagen zu dürfen, sind die beängstigenden Gedanken, welche sie von der Welt entfernen, und noch glücklich, wenn sie nicht in eine andere freywillig übergehen. Alle Verstandskräfte werden endlich bey diesen Elenden vernichtet, das Gedächtniß verloren, die Begriffe verdunkelt, sie schweben in einer beständigen innerlichen Unruhe und in einer immerwährenden Gewissensangst. Dies ist das grausenvolle Gemählde, welches vorbelobter Zimmermann aus dem Lewis und Tißot von diesem jugendlichen Frevel machet. Derselbe führet auch verschiedene tragische Beyspiele von daher entstandenen frühen Todesfällen an. Das schöne Geschlecht, fährt er fort, macht sich der Selbstbefleckung nicht weniger schuldig, und zwar nicht nur mit gleichem, sondern, wegen seinem zärtlicherm Baue, mit noch gefährlicherm Erfolge. Ausser den angeführten Uebeln gerathen sie in die grausamsten Anfälle von Mutterbeschwerungen oder in unheilbare Finnen und Hitzblattern des Angesichts, in heftige Schmerzen der Nase, in einen weißen Flus, der durch ein äzendes Brennen unerträglich wird, in Vorfälle und Geschwüre der Mutter, in Verlängerungen und Schwindeflechten der Clitoris, endlich in die rasende Geilheit und den Tod. Die Abneigung für das natürliche und erlaubte Mittel, die Brunst des Fleisches zu dämpfen, ist nicht eine der unbeträchtlichsten Folgen dieses Lasters. Eine engelländische Jungfer gestand dem Doctor Bekkers, die

Selbstbefleckung habe sich ihrer Sinne so sehr bemeistert, daß sie das Heyrathen verabscheue. So stark ist der unter der Jugend herrschende Greuel, und so überaus groß ohne alles Maaß und Ziel ist das Verderbniß, in welches sie sich stürzet. Da die Eltern dergleichen Unwesen selten entdecken, so ist es kein Wunder, daß ihnen die unseelige Ursach des unaussprechlichen Elendes, womit ihre Kinder sich beladen, verborgen bleibet.

§. 119.

Nun wird man aus §. 117. den Grund einsehen, warum ich in der Einleitung meines Unterrichts zur diätetischen Pflege der Säuglinge §. 9. verlangt habe, daß eine Mannsperson niemals unter das fünf und zwanzigste, und kein Frauenzimmer unter das achtzehende Jahr heyrathen solle. Ein Baum, der mit Gewalt getrieben und gezwungen wird, vor der Zeit Früchte zu tragen, erstirbet desto früher. Wenn man sich also in sehr jungen Jahren den Liebesergötzlichkeiten übergiebt, so wird der Körper, der noch nicht einmal seine vollkommene Stärke erhalten, nicht allein an Erlangung derselben gehindert, sondern auch äusserst entkräftet. Daher werden die Leute, die sich sehr jung verheyrathen, frühzeitig alt und kraftlos. Wir beobachten dies an Einwohnern warmer Länder und an den Juden. Das unter ihnen gewöhnliche frühe Heyrathen macht, daß sie in allen Stücken alt werden,

wenn sie dreyßig Jahre erreicht haben. Die Aerzte haben auch nicht unrecht, wenn sie die unter den Juden so sehr eingerissene Epilepsie ihren frühen Heyrathen zuschreiben. Wenn man hierbey ferner bedenket, daß sehr junge Leute im Ehestande sich unmäßig in der Liebeslust herumwelzen, weil sie ihrer Sinnlichkeit was neues ist; so ist kein Wunder, daß das natürliche Feuer, welches so früh, so oft und so gewaltsam entzündet worden, desto geschwinder verpuffen, und daß der Körper seiner Lebenskraft desto eher beraubet werden muß. Deswegen wird der noch unbärtige Ehemann alsdenn schon ein Skelet, wenn der Staat mit Recht Opfer seiner Mannbarkeit und Stärke von ihm fordert; und er gehet mit schnellen Schritten seinem Grabe zu. Denn Frauenzimmern entgehet zwar im Beyschlaf kein edler Lebenssaft. Sie verlieren nur Feuchtigkeiten, deren Abgang ihnen zum Theil sehr gesund ist. Aber man erwege die große Empfindlichkeit und Reizbarkeit eines jungen Frauenzimmers; man überlege, welche lebhafte Bewegungen der Nerven daraus entstehen; man stelle sich die Hitze, die Erschütterungen und convulsivische Zuckungen des ganzen Nervengebäudes vor, welche währendem Beyschlaf so stark erreget werden, daß er bey ihnen ohne Zweifel eine stärkere Art von Epilepsie erwecken muß, als bey den Mannsleuten. Man erwege alles dieses, so wird man deutlich genug erkennen, daß der frühe Beyschlaf einer Person, die noch nicht

achtzehen Jahre hat, große Gewalt anthut, wodurch ihr schwacher zärtlicher, noch nicht gesetzter Körper von Grund aus um so mehr entkräftet wird, da die öftere Wiederholung dieser unter jungen Eheleuten am meisten geliebten Ergötzung nicht ausbleibet. Wenn nun noch das Gebähren in diesem zarten Alter dazu kommt, so wird die Natur vollends äußerst angestrenget, die Natur, welche nach Verhältniß des frühen Alters an sich noch nicht stark genug ist, hinlängliche Kräfte zur Geburt zu verleihen, und welche überdem schon durch wiederholte Angriffe geschwächet worden. Hier liegt die wahre Ursach verborgen, warum so viele junge Weiber die schwerësten Geburten ausstehen, und in der Geburt sterben müssen. Aber wenn sie auch die Geburt glücklich überstehen, so bringen sie mehrentheils schwache elende Kinder auf die Welt. Denn kann wohl aus dem unvollkommenen und noch nicht genug geistigen Saamen eines Jünglings, oder aus den wäßerigen noch nicht genug schleimigten Säften eines Frauenzimmers, welches kaum die Kindheit verlassen hat, ein gesunder starker Weltbürger formiret werden? Das glücklich geborne Kind muß genähret werden. Seine eigene Mutter kann ihm die gute Nahrung nicht geben, weil ihre Milch in ihrem zarten Alter noch nicht dazu tauget, wie ich solches ausführlicher in meinem Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge gezeiget habe. Sie muß eine Amme annehmen,

und

und sich mit derselben quälen und martern. Sie, oder diejenigen, die ihre frühe Heyrath bewürket haben, haben es überdem zu verantworten, daß sie untüchtig worden, die ihr von Gott und der Natur aufgelegte Pflicht des Selbststillens zu erfüllen, eine Pflicht, zu welcher sie in reifern Jahren gewiß tüchtig gewesen seyn würde. Wenn sie aber dennoch selbst stillen wollte, so darf und muß sie dem Kinde ihre Milch nicht geben; denn es entstehet ein zwiefacher unersetzlicher Schaden daraus. Einmal bekommt das Kind an dieser Milch eine schlechte Nahrung; sie sättiget ihn nicht; es wird krank, es stirbt. Zweytens wird die Mutter sehr entkräftet; sie giebt Säfte weg, die sie in ihren jungen Jahren nicht mißen, nicht in hinlänglicher Menge liefern kann. Sie verfällt in eine Abzehrung, in Schwindsucht, in andere jammervolle Krankheiten, welchen der Tod in der Blüte der Jahre ein trauriges beklagenswürdiges Ende machet.

§. 120

Ich will nicht einmal dessen gedenken, daß Personen, die zu früh mit einander verheyrathet worden, auch früh aufhören, Kinder zu zeugen. Ich eile, mich von dieser Tragödie zu entfernen. Sie hat auf mein Gemüth zu heftige und zu rührende Eindrücke. Möchten doch alle die, von denen es abhängt, die Mädgen früh oder spät zu verheyrathen,

bey

bey Durchlesung des vorigen §s eben das so lebhaft empfinden, was ich bey dessen Abfassung empfunden habe! Die wehmüthigste Traurigkeit würde sich ihrer bemeistern, und der gerechteste Eifer, die frühen Heyrathen aus allen Kräften zu verhindern, würde sie entflammen. Den Alten muste dieser bey uns herrschende Unsinn weniger bekannt seyn, ob ihnen gleich nicht verborgen war, daß die frühe Vermischung beyder Geschlechter eine unglückliche Quelle eines unabsehlichen nie genug zu beweinenden Elendes ist. Die alten Gallier und Teutschen rechneten es sich zur Schande, wenn sie vor dem zwanzigsten Jahre etwas mit einem Weibe zu thun hatten. Sie riethen allen denen, die sich zum Krieg tüchtig machen wollten, lange keusch zu leben, an, um so viel mehr, da die Herzhaftigkeit, durch den genauen Umgang mit Weibern sehr gemindert, ja gar vernichtet wird. Deswegen enthielten sich auch die alten Fechter dieser Ergötzlichkeiten sehr, damit sie desto stärker und tapferer bey den Olympischen und Gymnastischen Spielen seyn möchten. Mit unsern jungen Leuten ist es jetzt ganz anders. Sie werden durch ihre Ausschweifungen in diesem Stück denen Thieren ähnlich, die ihres gleichen nicht anders das Leben geben können, ohne das ihrige selbst dabey zu verlieren. Die Enthaltung und Keuschheit kann dem Jüngling niemals schaden. Was ich hier von den Folgen der frühen Heyrath gesagt habe, ist nach allgemeinen Erfahrungen immer richtig. Aber

robuste

robuste Subjeete verstatten freylich eine Ausnahme.

Sechster Abschnitt.

Vom diätetischen Gebrauch der Seelenkräfte.

Erstes Kapitel.

Von Erhaltung der Werkzeuge der Sinne.

§. 121.

Wenn der Körper nicht genähret wird, so gehet er in kurzer Zeit zu Grunde. Wenn er aber mit undienlichen Nahrungsmitteln genähret wird, so geräth er in Unordnung, und seine Verrichtungen werden gehindert oder gar gehemmet. Wie der Körper wachsen muß, so muß auch die Seele wachsen. Die Seelenkräfte liegen zwar in des Kindes Seele verborgen, aber sie sind noch nicht entwickelt, noch nicht zur Reife gebracht. Der Wachsthum der Seele bestehet also in der Entwickelung ihrer Fähigkeiten, in der zunehmenden Größe und Stärke derselben. Die Nahrung für die Seele sind diejenigen Gegenstände und Mittel, welche die Kräfte oder Fähigkeiten derselben wirksam machen und wirksam erhalten, nämlich, Vorstellungen hervorbringen, das Gedächtniß,

den Verstand, die Beurtheilungskraft, den Scharfsinn und Witz üben, und Begehrungen und Verabscheuungen wirken. Die Seele wächset desto mehr, je reicher sie an Erkenntnissen wird; ihre Kräfte wirken leichter, fertiger, und vollkommener, je öfter und je stärker sie in Uebung gesetzt werden; Je seltner aber und je schwächer sie ausgeübet werden, desto unvollkommener und desto schwerer wirken sie. Der Körper wird krank, wenn er eine schlechte und üble Nahrung, oder zu viele Nahrung auf einmal bekommt. So wird auch die Seele krank, wenn sie mit Gegenständen, die nichts als Thorheit, Aberglauben, und heßliche Leidenschaften dem Gemüth einprägen, oder mit zu vielen Erkenntnissen auf einmal, genähret wird. Die Seele stehet mit dem Körper in der genauesten und unzertrennlichsten Verbindung. Beyde können wechselsweise die Ursachen der in ihnen vorgehenden Veränderungen werden. Eine verdorbene Seele kann also den Körper auch anstecken, und ein verdorbener Körper kann die Seele schwach und krank machen.

§. 122.

Aus denen im vorigen §. kürzlich berührten Wahrheiten erhellet zur Gnüge, daß der Mensch durch Anleitung und Führung müsse klug werden, und daß er dumm bleibe, wenn seine Seelenkräfte nicht geübet werden. Aber es wird auch daraus klar, daß die moralische Erziehung, welche die gute Bildung der Seele zur Absicht

hat, nothwendig mit der diätetischen Erziehung verknüpft werden müsse. Wer sein Augenmerk allein auf die Seele seines Kindes richtet, ohne den Körper in Betrachtung zu ziehen, ist wie ein Eigenthümer eines Hauses, welcher dasselbe inwendig auf das prächtigste ausschmücket, und um die Erhaltung des Gebäudes selbst unbekümmert ist. Wer hingegen blos für den Körper seines Kindes sorget, ist dem gleich, der seinem Hause äusserlich alle Stützen, und mit vielen Zierrathen allen möglichen Glanz giebt, dasselbe aber inwendig mit Staub und Spinnweben überzogen lässet. Der Mensch bestehet aus Leib und Seele; er muß also auch vor beydes die gehörige Sorge tragen. Solches muß man in der Kinderzucht vorzüglich und genau beobachten. Da aber die Würkungen der Seele sich auf den Körper erstrecken, wie ebenfalls aus dem vorigen §. erhellet, so ist es in der Erziehung kein geringes Geschäfte, die Ausübung der Seelenkräfte bey Kindern so einzurichten, daß der Körper dadurch keinen Schaden leide. Das ist es eben, wovon ich in diesem Abschnitt handeln werde. Ich will hier zeigen, wie man von den Seelenkräften der Kinder einen diätetischen Gebrauch machen, und wie man die Ausbildung und den Wachsthum derselben nach den Regeln der Gesundheit vornehmen und befördern soll. Meine Abhandlung wird sich blos auf die Leidenschaften und auf das Studiren einschränken, in so weit diese Handlungen der Seele in den Körper einen Einfluß haben. Die Regeln, die

ich hier geben werde, haben eine gar zu nahe Verwandschaft mit den moralischen Lehren. Ich bin aber weit entfernt, mich in eine sittliche Erziehung einzulassen. Denn dazu reichen weder meine Kräfte, noch meine gegenwärtigen Absichten, die blos auf die Gesundheit der Kinder zielen. Kann man gleich nicht sagen, daß die Lehren zur Erziehung der Kinder erschöpfet und bereits zur höchsten Vollkommenheit gebracht worden; so hat man doch schon so schöne und so vortrefliche Bücher von der Bildung des jugendlichen Herzens, daß man sich wundern muß, wie die meisten mit ihren Kindern und Untergebenen so widersinnisch, verkehrt, und ganz wider alle Vernunft, in ihrem Unterricht und in ihrer moralischen Zucht verfahren. Aber es ist freylich in vielen Fällen sehr wahr, daß man erst die Eltern selbst bessern müsse, ehe sie können tüchtig werden, gute Kinder zu ziehen. Der Eigensinn, die Zwietracht unter Vater und Mutter, die Unwissenheit und die verderbte Denkungsart der meisten Eltern legen diesem Geschäfte die größten Hinderniße in den Weg. Man treibt die Kinderzucht handwerksmäßig nach bloßem Gutdünken; man treibt sie nicht, als eine vorher gut ausstudirte und wohl durchgedachte Wissenschaft; man hat nicht die Geschicklichkeit, oder man giebt sich nicht die Mühe, das Herz des Kindes von Grund aus zu erforschen; man will nicht lernen, behutsam und vorsichtig mit einem jugendlichen Herzen umzugehen; man hat endlich selbsten die Fehler

und die Laster an sich, wider welche das Gemüth des Kindes soll bewahret, oder welche aus demselben sollen ausgerottet werden. Wie kann bey solchen Umständen eine erwünschte glückseelige Erziehung der Kinder bewerkstelliget werden? Wie kann ich hoffen, daß meine Regeln zur Verhütung und Ausrottung schädlicher Leidenschaften werden beobachtet werden? Demohnerachtet kann ich diese Materie nicht übergehen. Mögte ich doch nur mit einem Nachdruck schreiben können, der die große Wichtigkeit der Sache in seiner ganzen Stärke erhält! Mögte es mir doch nicht an der hinlänglichen Beredsamkeit fehlen, mit den lebhaftesten Ausdrücken, mit den rührendesten Zügen, die unabsehlichen Klüfte des tiefesten Verderbens, worinn die wütenden Stürme der Leidenschaften tausend und abermal tausend jugendliche Schaaren stürzen, vor aller Eltern Augen zu eröffnen, und selbige dadurch zu bewegen, die Herzen ihrer Kinder mit unumstößlichen Mauern der Religion, Vernunft und Mäßigung, wider alle Gefahren und Anfälle der Leidenschaften, dieser grausamsten Tyrannen und Würger des menschlichen Geschlechts sicher zu stellen.

§. 123.

Die äussern Gegenstände würken in unsere Nerven. Diese Würkungen sind mit sonderbaren und ganz eigenen Bewegungen der Nerven und der in ihnen enthaltenen Lebensgeister verknüpft, die sich bis zum Gehirn verbreiten,

und in der Seele den Abdruck des Gegenstandes machen. Auf solche Art erlangt die Seele von allen äussern Dingen, die in uns würken, eine Vorstellung. Wir können von nichts eine Vorstellung haben, wenn wir es nicht durch das Gesicht, Gehör, Gefühl, den Geruch und Geschmack empfunden haben. Ein Blindgebohrner kann keine Vorstellung von den Farben haben, ein Taubgebohrner hat von den Tönen und vom Schall keine Begriffe, u. s. w. Wenn also unsere Seele von denen Dingen, die ausser uns sind, richtige Vorstellungen bekommen soll, so müssen die Werkzeuge der fünf Sinne ihre ordentliche Beschaffenheit haben: Denn sonst entstehen unvollkommene, verkehrte, und falsche Vorstellungen in der Seele, weil die Gegenstände in die Geschwächten und fehlerhaften Werkzeuge der Sinne ganz auf eine andere Art würken. Daher muß man um die Erhaltung der fünf Sinne wohl besorgt seyn, sonderlich bey der Jugend, welche oft aus Unverstand und Leichtsinn sich den einen oder andern Sinn verdirbet, oder aus Unachtsamkeit ihrer Aufseher Schaden daran leidet. Die Erhaltung der Werkzeuge der Sinne ist aber nicht allein zur Hervorbringung richtiger Begriffe, sondern auch zur Gesundheit selbst und zu einer guten Bauart des Körpers nothwendig. Um sich von dem letztern zu überzeugen, darf man nur einen Schielenden ansehen. Wie heßlich läßt derselbe nicht. Ehe ich also von den Seelenkräften selbst handeln werde, muß ich zuvor die fünf Werkzeuge der

Sinne durchgehen, und anzeigen, wie man die Augen, die Ohren, die Nasen, die nervigten Wärzgen der Zunge, und das nervigte Gewebe der Haut in ihrer guten und natürlichen Beschaffenheit erhalten soll.

§. 124.

Das Gesicht ist ohne allen Zweifel der edelste und herrlichste Sinn. Ohne denselben bleiben uns alle Schönheiten, welche der Schöpfer in das ganze Weltgebäude geleget hat, auf ewig verborgen. Wir sind also verbunden, für die Erhaltung der Augen, sonderlich in der zarten Kindheit, wo sie auf mannigfaltige Art verletzet werden können, zu sorgen, wenn wir sonst nicht unzählige Quellen des entzückendesten Vergnügens, welches uns blos die Augen gewähren, verstopfen wollen. Um aber den Kindern das Gesicht zu erhalten, muß man sie niemals die Sonne, den Schnee, ein helles Feuer, überhaupt nichts, was zu sehr blendet, anschauen lassen; denn dergleichen hellleuchtende Sachen greifen den Gesichtsnerven zu heftig an, und können dessen über die Feuchtigkeiten des Auges ausgebreitetes Netz leicht unempfindlich machen. Wenn die Schulbücher einen übeln oder sehr kleinen Druck haben, werden die Kinder leicht kurzsichtig, weil sie, wenn sie lesen wollen, dieselben zu nahe an die Augen halten müssen. Man muß daher überhaupt nicht leiden, daß sie die Gegenstände, die sie betrachten wollen, zu nahe an die Augen bringen, und im Schreiben

ben und Lesen die Augen gleichsam auf die Bücher und das Papier legen. Das Nachtlesen, das Lesen bey einem falschen Licht, in der hellen Sonne, oder bey hellem Mondschein, wie auch alles Nachtwachen, das geistreiche oder starke Getränk, der Gebrauch der Ferngläser, welche jetzt den galanten Stutzer so wesentlich bezeichnen, wie sein bequasteter Degen, und dergleichen Dinge mehr, schwächen das Gesicht ungemein. Ferner schadet es den Augen, wenn Kinder in feuchten oder den Zugwinden ausgesetzten Zimmern schlafen; wenn man ihnen durch öfteres Waschen die Augen berühret und naß macht, noch mehr, wenn solches mit Wein oder andern scharfen Geistern geschieht; und endlich, wenn sie in Zimmern sind, wo viel Rauch ist. Die Zeichnung und Mahlerey tragen vieles zu einem guten Gesicht bey. Wie sich Kinder das Schielen und Plieren angewöhnen können, und wie sie leicht übersichtig werden, habe ich schon im Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge angezeiget.

§. 125.

Das Trommelhäutlein in den Ohren, welches durch seine Bewegung den Gehörnerven, und vermittelst denselben der Seele, den Schall mittheilet, ist bey Kindern noch ungemein zart, und kann daher von solcher Gewalt, welche es sogar bey Erwachsenen zu zerstören im Stande ist, de-

sto leichter verletzet werden. Alles, was das Trommelfell in eine zu starke Bewegung setzt, oder was dasselbe zu sehr erschlappet, schwächet und beschädigt das Gehör. Im ersten Fall kann es leicht zerreissen; im andern Fall kann es nicht die nöthigen zitternden Bewegungen machen, die zum Gehör erfodert werden. Deswegen sind der nahe Schuß einer Canone, das nahe Geläute großer Glocken, und die Bewohnung feuchter und den Zugwinden ausgesetzter Oerter dem Gehör der Kinder sehr nachtheilig. Letzteres schadet auf eine doppelte Weise, einmal, weil dadurch das Trommelfell schlaff wird, und zweytens, weil der Schleim leicht in den erschlappten Gefäßen des Ohres stocket, und den Gehörgang mehr oder weniger verstopfet, wodurch verhindert wird, daß die bewegte Luft an das Trommelfell anstößt. Daher ist auch ausserdem die Verstopfung des Gehörganges eine Ursach des schweren Gehörs und oft gar der Taubheit. Diese Verstopfung wird nicht vom Schleim allein, sondern auch öfters blos vom verhärteten Ohrenschmalz zuwege gebracht. Hieraus erkennet man die Nothwendigkeit der §. 112. angepriesenen Reinigung der Ohren, welche mit der grösten Behutsamkeit geschehen muß; und dazu kann man sich eines von Gold, Silber, oder Elfenbein verfertigten stumpfen Instruments bedienen. Der äussere knorplichte Theil des Ohres trägt ebenfalls das seinige zum leichten Gehör bey, wenn er gut gewölbt ist,

und

und vom Kopf etwas absteht. Indem aber durch enge Mützen das äussere Ohr zu platt gedruckt, und am Kopf zu stark angeprest wird, leidet ein leichtes Gehör vieles. Siehe §. 28. meines Unterrichts zur diätetischen Pflege der Säuglinge. Die Musick schärfet und verbessert das Gehör.

§. 126.

Um einen feinen Geruch zu erhalten, muß man den Kindern nichts scharfes und nichts stark riechendes in die Nase bringen lassen; und man muß die Ansammlung und Verdickung des Schleims in der Nase verhüten. Der Schnupftoback, die wohlriechenden geistigen und flüchtigen Sachen, trocknen bey ihrem öftern Gebrauch die Nerven und die innere Haut der Nase zu sehr aus, und machen sie unempfindlich, so daß endlich die dünftende flüchtige Theile keinen Eindruck mehr machen, und man weder die Stärkung noch Ergötzung und Erquickung von den aufsteigenden balsamischaromatischen Düften empfindet, die sonst bey denen, die sich dieses vollkommenen Sinnes erfreuen können, die Lebensgeister wunderbar in Bewegung setzen. Mit keinem Sinne gehen die meisten Menschen sorgloser als mit dem Geruch um. Wenige können sich der Vollkommenheit desselben rühmen. Wenn die Nase verstopft ist, wird die Würkung der flüchtigen Theile in den Geruchsnerven verhindert; daher riechet der nichts, der den Schnupfen hat. Man muß also, vor-

nemlich bey Kindern, die Nase beständig rein halten; man muß Acht haben, daß sie nicht selbst mit ihren Fingern, oder sonsten, die Schleimhaut und den Geruchsnerven verletzen. Man sehe hiebey §. 111. nach.

§. 127.

Die Nerven-Wärzgen auf der Zunge bringen die Empfindungen von den schmackhaften Sachen zur Seele. Sie sind es, die uns den Geschmack machen. Wenn sie hart werden, oder mit einem dicken Schleim überzogen sind, so machen die schmackhaften Sachen keinen Eindruck auf der Zunge. Bey manchen Kindern setzt sich vieler Schleim auf die Zunge, und wird endlich dick. Denselben muß man mit einem stumpfen platten Instrument abschaben. Der häufige Genuß stark gesalzener, gewürzter, und allzuheisser Speisen, der starken Weine und Brandweine, und des Zuckerwerks sind dem Geschmack nachtheilig; denn sie trocknen entweder die Nerven-Wärzgen der Zunge zu sehr aus, und machen sie unempfindlich und hart, oder sie überziehen sie mit einem dicken Schleim. Das Gefühl kann durch wiederholte Uebung bey Kindern zur großen Vollkommenheit gebracht werden. Alles aber, was die Haut trocknet und zusammenziehet, ist dem Gefühl hinderlich. Daher verliert die Haut das Gefühl, wenn sie verbrannt ist oder oft mit scharfen geistreichen Wassern gewaschen wird, u. s. w.

Zweytes Kapitel.
Von den Leidenschaften.

§. 128.

Meine vor einiger Zeit herausgegebene Abhandlung von den Leidenschaften sparet mir die Mühe, in dieser so wichtigen und das zeitliche Heil der Menschen so sehr angehenden Materie hier weitläufig zu seyn. Wer die gedachte Abhandlung gelesen hat, oder wer sie noch lesen will, wird dasjenige, was ich jetzt vorbringen werde, deutlicher einsehen, und mit fernern Gedanken verfolgen können. Wenn man in dem Theil der moralischen Erziehung, der sich mit der Regierung und Lenkung der Neigungen beschäfftiget, einen glücklichen Erfolg haben will, so muß man erstlich vor allen Dingen das Herz des Kindes erforschen, um die ihm angebornen Neigungen zu entdecken; darnach muß man zweytens auf die Ausrottung der bösen, und auf die Befestigung der guten Neigungen bedacht seyn; alsdenn drittens den Eingang böser Leidenschaften in das unschuldige und von denselben noch bisher befreyt gewesene Herz des Kindes sorgfältigst verhüten: und endlich viertens dasselbe lehren, wie es sich überhaupt in seinen Leidenschaften vernünftig und mäßig verhalten müsse. Diese vier Hauptstücke werde ich auch hier zu meinem Augenmerk haben;

und wenn die Eltern oder diejenigen, denen die Erziehung der Kinder anvertrauet ist, nur eines von diesen Stücken vernachläßigen, so wird alle ihre angewandte Mühe ganz fruchtlos seyn; sie werden den Feind zu einem Thor herausjagen und ihn zum andern Thor hereinlassen; die besten Leidenschaften werden das Herz, welches sich denselben ergeben hat, feindlich verwüsten.

§. 129.

So lange ein Kind noch nicht reden, noch nicht herumlaufen kann, zeigt es zwar schon in der Wiege durch allerley Zeichen die ihm angebohrne Neigungen; aber man kann daraus keinen sichern Schluß machen, weil seine Handlungen noch zu unvollkommen, zu unbestimmt sind. Es würde gewiß freundlicher, milder, und liebreicher seyn, wenn es weniger in Windeln eingepreßt wäre, wenn es zu gehörigen Zeiten gereiniget würde, wenn man seinen Magen nicht mit zu vieler Milch überschwemmete. Diese Umstände machen das Kind oft unruhig, murrisch, ärgerlich, und traurig. Wie sehr würden die irren, welche dieses für Würkungen angebohrner Leidenschaften halten wollten. Kann wohl das Kind aufgeräumt und ruhig seyn, wenn es mannigfaltige Schmerzen empfindet, die es niemanden noch nicht mit Worten klagen, sondern nur mit Schreyen und Toben entdecken kann? Wenn aber ein Kind über das erste Jahr hinweg ist, so fangen sich die Falten seiner Seele von Jahr zu Jahr immer mehr an zu entwickeln;

wickeln; und die in denselben eingeschlossene Begierden fangen an sichtbarer zu werden. Nun müssen die Eltern sich auf richtige Beobachtungen der Erscheinungen, die in dem Herzen des Kindes sich allmählig zeigen, legen. Sie müssen aber nicht aus einem oder dem andern Fall Sätze machen, sondern sie müssen das Herz ihres Kindes in allen möglichen Gelegenheiten, wo dasselbe seine Blöse zeigen kann, verfolgen. Die besten und die schönsten Mittel, die verschiedene Gestalten des kindischen Herzens durch einen richtigen Spiegel zu erblicken, sind der vertraute und liebreiche Umgang mit dem Kinde und die sanfte Beherrschung und Regierung desselben. Die Eltern müssen sich beständig mit ihren Kindern unterhalten; sie müssen sich zu ihnen herablassen, mit ihnen spielen, scherzen, vertraut, und gleichsam auch kindisch umgehen. So werden sie sich die Zuneigung, Liebe, und das Zutrauen ihrer Kinder so stark erwerben, daß dieselben ihnen in aller Unschuld ihre geheimesten Gedanken entdecken; daß sie, wenn sie mit ihren Eltern spielen, zu dieser Zeit, da sie sie gleichsam als ihre Spielcameraden betrachten, sich in allen Handlungen unverstellt und ganz freymüthig bezeigen. Auf diese Weise wird den Eltern nichts verborgen bleiben, was in dem Gemüth der Kinder vorgehet. Aber dabey müssen sie die große Kunst verstehen, ihre Kinder mit Sanftmuth zu beherrschen. Das heist, sie müssen bey aller Liebe, bey aller Vertraulichkeit, so die Kinder zu ihnen haben, sich doch in Respect

spect zu erhalten wissen, und das Böse, das Unartige, so zu bestrafen, daß die Kinder dennoch die Liebe für ihre Eltern beybehalten. Man muß sie wissen, mit liebreichen Ermahnungen, mit Gründen, die sie überzeugen können, mit Züchtigungen, die nicht zu stark sind, und die zur rechten Zeit angewendet werden, von dem Bösen abzuhalten. Daher erforschet man das Herz eines Kindes am besten, wenn es gewohnt wird, seine Eltern als seine höchsten, liebreichsten und vertrautesten Freunde auf Erden zu halten, und mit ihnen freymüthig umzugehen. Wenn aber das Kind seine Eltern nicht anders als in der Würde despotischer Tyrannen und unerbittlicher Zuchtmeister kennet, so verschliesset es sein Herz gegen dieselben, und solchen Eltern wird es nimmermehr gelingen, seine Neigungen zu erforschen. Dieses alles gilt sowol von kleinen als großen Kindern. Das Kind, welches von seinen Eltern als ein Unterthan und Sclave gehalten wird, bekommt eine solche knechtische Furcht, daß es den Umgang der Eltern auf alle Art zu vermeiden sucht, heimlich und stille gegen dieselben ist, und sein Herz niemals ausschüttet. Wenn es mit unschuldigen Lächeln seinen Eltern was sagen will, und diese ihm mit Ungestüm und barbarischer Stimme entgegen rufen: was willst du, Junge? so muß das arme Kind allerdings in Schrecken gejagt werden, und mit Angst und Zittern reden. Wenn es einmal ei-

nen oder den andern leichtfertigen Gedanken äusſert, und ſofort Maulſchellen und Stockprügel mit einem dutzend niederträchtiger Schimpfwörtern dafür bekommt; ſo hütet es ſich gewiß ins künftige, in ſeiner Eltern Gegenwart frey und offenherzig zu ſeyn. Der liebreiche Umgang mit Kindern, und die ſanfte Beherrſchung derſelben hat auch in der Ausrottung böſer und in der Befeſtigung guter Leidenſchaften einen groſſen Einfluß. Deswegen werde ich in der Folge noch verſchiedenemal davon Erwehnung thun müſſen.

§. 130.

Wenn man nun die Neigungen und Leidenſchaften ſeines Kindes kennet, ſo kommt es zweytens auf die Ausrottung der böſen und Befeſtigung der guten Neigungen an. Dieſes wichtige Geſchäfte läßt ſich abermals durch nichts beſſeres verrichten, als durch den beſtändigen liebreichen vertrauten Umgang der Eltern mit den Kindern, und hiernächſt durch Vorſtellung guter Muſter und durch Entfernung böſer Muſter und Exempel. Dieſe Mittel befördern auch den dritten Endzweck, nemlich, den Eingang böſer Leidenſchaften in das unſchuldige und von denſelben bisher noch befreyt geweſene Herz des Kindes zu verhindern, ſo ſehr, daß ich hier beydes mit einander verbinden werde. Die Nachahmung iſt den Kindern von Natur eingepflanzt. Sie thun am liebſten das,

was sie an den Erwachsenen sehen. Sie bilden sich nach dem Exempel derer, mit welchen sie beständig umgehen. Ihr zu allen Eindrücken fähiges Gemüth nimmt Gutes und Böses gleich willig an, nachdem es solches von den Verständigen oft ausüben siehet. Wenn daher ein Kind viele böse Exempel vor sich siehet, so kann es nicht anders als böse werden. Wenn es aber viele gute Exempel vor sich hat, so muß es auch gutartig werden. Die Kinder finden aber diese Muster erstlich an Eltern selbst, zweytens an ihren Vorgesetzten, drittens an das Gesinde, viertens in den Gesellschaften und in der großen Welt, und fünftens in Büchern. Diese fünf Fälle geben unendliche Gelegenheiten an die Hand, die Kinder in der Erziehung entweder gutartig oder bösartig zu machen. Wenn die Kinder an ihren Eltern, Lehrern und Vorgesetzten nichts als Grausamkeit, Neid, Zorn, Rache, Betrug, Verleumdung und Verfolgung der Menschen sehen; wenn diese Muster, nach welchen sich die Kinder bilden, im Schwelgen, in der Betrunkenheit, in allen möglichen Ausschweifungen und Lastern ihr Leben zubringen; so müssen ja die Kinder ebenfalls in diese Fußstapfen treten, sie müssen unter den Bildern der Laster aufwachsen, und müssen durch das Ansehen solcher Leute, die ihnen in andern Stücken als nachahmungswürdig angepriesen werden, in den stärksten und heftigsten Leidenschaften und in den unordentlichen Neigungen des verderbten Willens befestigt werden. Hier

siehț

sieht man den Grund, warum es so schwer fällt, die Kinder mit vernünftigen und guten Leidenschaften zu beseelen. Denn die Eltern und die Vorgesetzten selbst sind oft voller heßlichen Affecten und schändlicher Lastern. Das Gesinde ist gemeiniglich aus dem Pöbel; es ist das roheste ungesitteste Volk. Kinder können an ihnen nicht viel gutes sehen, und die in ihrer Gesellschaft aufwachsen, müssen freylich eine schlechte und pöbelhafte Erziehung erlangen. Man muß daher den Kindern im geringsten keine Gemeinschaft mit dem Gesinde verstatten. Selbst die kleinen Kinder müssen deswegen solche Ammen und Aufwärterinnen haben, die weder verliebt, noch ärgerlich, noch murrisch sind, oder sonst ein vorzügliches Laster an sich haben. Man sehe davon meinen Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge.

§. 131.

In den Gesellschaften und in der großen Welt lieget den Kindern das ganze mächtige Reich der Leidenschaften offen. Sie können sich in den bösen Begierden oder in guten Affecten Wohnplätze wählen, nachdem ihr Anführer sie leitet, oder nachdem ihre natürliche Gemüthsart mehr oder weniger einen Hang zum Guten oder Bösen hat. Sind sie hier unter Anführung vernünftiger, gesitteter Personen, so nehmen sie viel Gutes an. Sind sie aber sich selbst und dem Umgang mit bösen Menschen überlassen, so gerathen sie in ein Labyrinth der unglückseligsten

sten Laster. Solche böse Exempel sind der unselige Kelch, aus welchem diejenigen den berauschenden Trank der Lüste und Unarten zu ihrem Verderben getrunken, welche mit einem schwachen Verstande begabet waren, ihre Eltern in der Kindheit verloren hatten, und sorglosen Leuten übergeben wurden, oder zu frühzeitig mit aller jugendlichen Unerfahrenheit in die große Welt kamen. Sie sind der gewaltsame Strom, der diejenigen mit sich wegreißet, die von Natur den stärksten Hang zur Sinnlichkeit haben. Gute Exempel aber können nicht allein das natürliche Gute eines Menschen zur mehrern Vollkommenheit bringen, sondern auch ausgeartete böse Gemüther bessern, und die Jünglinge, in welchen beydes noch gleichsam das Gleichgewicht hält, mehr zur Ausübung guter als böser Handlungen anspornen. Daher sehen wir, daß manche Kinder, die zwar von Natur eine gute Gemüthsart hatten, aber eine schlechte Erziehung genossen, sich nach guten Exempeln so wunderbar verbessern und erheben, daß sie zuweilen die wohlerzogensten übertreffen. Man kann also überhaupt die bösen Neigungen der Kinder ausrotten, die Annahme derselben verhindern, und ihnen gute Neigungen einpflanzen, wenn sie beständig gute Muster vor sich haben, und wenn man die bösen Exempel, so viel als möglich ist, ihren Augen entziehet. Allein die Muster, welche man der Jugend zur Nachahmung vorstellen will, und die Bücher, aus welchen sie gute

Bey=

Beyspiele der Tugend und Sittsamkeit nehmen sollen, müssen mit vieler Vorsichtigkeit gewählet werden; und man muß sich dabey nach dem Temperament, Stand, Gemüthsart, nach den herrschenden Leidenschaften und den Seelenfähigkeiten des Jünglings richten. Dieses alles aber gehöret schon mehr in die Moral.

§. 132.

Selbst die guten und bösen Exempel, die täglich in der Welt vorkommen, müssen dem Führer des Kindes die vortheilhafteste Gelegenheit zur Bildung des jungen Weltbürgers verschaffen. Wenn Eltern bey dem vertrauten Umgang mit ihren Kindern auf ihre Handlungen Acht haben, die sie in den Spielen und Gesellschaften mit andern Kindern begehen, so können sie diese Kinder, gleichsam im Spiel, von dem, was Recht und Unrecht ist, belehren, und ihr Herz mit Liebe, Sanftmuth, und der grösten Freundlichkeit bessern. Noch bessere Gelegenheiten aber erlangen sie dazu, wenn sie ihre Kinder fleißig in große Gesellschaften nehmen, wo sie allerlei Menschen und allerlei gute und böse Handlungen sehen. Hier fehlet es niemals an guten und bösen Mustern. Beyderley muß man den Kindern, wenn man mit ihnen zu Hause kommt, vorstellen. Man muß sie fragen, was sie an dieser oder jener Person, an dieser oder jener Handlung, die in der Gesellschaft gewesen und vorgefallen, angenehmes oder unangenehmes, löbliches oder tadelhaftes gefunden. Man muß

sie erzählen lassen, was sie in der Gesellschaft bemerket haben. In diesem vertrauten liebreichen Gespräch können Eltern einen ausgebreiteten Nutzen stiften. Sie gewöhnen die Kinder dadurch zur Aufmerksamkeit, daß sie in den Gesellschaften auf alles, was vorgehet, acht haben. Dieselben werden ferner, indem sie nachher Erzählungen davon machen müssen, in freymüthigen Reden, am Witz und am Gedächtniß, geübet. Aber was das vornehmste ist, so lernen die Eltern dabey den Verstand und die Neigungen ihrer Kinder auf das beste erkennen und sie erhalten die bequemste und schönste Gelegenheit, ihnen eine Lust zur Ausübung des Guten, einen Abscheu gegen das Böse, beyzubringen. Denn, indem man ihre Urtheile über die vorgefallenen Begebenheiten heraus locket, und indem man sie fraget, wie sie sich in ähnlichen Fällen würden verhalten haben, kann man sie am leichtesten ausforschen, und man kann unvermerkt den großen Schaden an Leib und Seel von den Fehlern, welche diese oder jene bekannte Person an sich hat, oder den großen Vortheil der Tugenden und guten Eigenschaften anderer bekannten Personen, den Kindern sehr überzeugend darthun. Man kann ihnen das Ungereimte, das Lächerliche, das Gottlose und die Schande der Laster und heftigen Leidenschaften, die daraus entstehenden zeitlichen Leiden und tödliche Kranheiten, aber auch die Ehre, die Vorzüge und Vortheile, die mit der Ausübung des Guten verknüpft

sind, beständig an lebendigen Mustern zeigen. So müssen sie ja allerdings einen Abscheu gegen das Böse, und einen Trieb bekommen, sich im Guten hervorzuthun. Man muß also die Kinder fleißig in Gesellschaft nehmen, damit sie viele Rollen der Menschen spielen sehen; und aus diesen Rollen muß man zu Hause in freundlichen Gesprächen den Stoff zur moralischen Bildung und Besserung ihrer Gemüther nehmen.

§. 133

Durch dieses Mittel wird zugleich die Beurtheilungskraft, welche so sehr vieles zur Entstehung der Leidenschaften beyträgt, in den Kindern geläutert und gestärket. Die meisten Menschen gerathen in Affect, weil sie den Gegenstand unrichtig und falsch betrachten, und weil sie nach schlechten und ganz unrechten Grundsätzen oder Maximen handeln. Die Menge der Vollkommenheiten und Unvollkommenheiten, die man in einem Gegenstand entdecket, bestimmet die Größe und Heftigkeit der daraus entstehenden Leidenschaften. Die Beurtheilungskraft aber zeiget uns diese Vollkommenheiten oder Unvollkommenheiten. Wer also nur eine schwache Beurtheilungskraft hat, dem werden viele einzelne Vollkommenheiten und Unvollkommenheiten verborgen bleiben; er wird oft in eine Leidenschaft gerathen, wo es nicht nöthig ist; und oft da ganz ruhig seyn, wo sein Gemüth, wenn er ein stärkeres Erkenntniß hätte, würde

heftig bewegt worden seyn. Aber die starke Beurtheilungskraft allein hilft dem Jüngling nichts, wenn er nicht zugleich die Gegenstände richtig zu beurtheilen gelernt hat; und wenn man ihm die Gegenstände nur entweder von der vollkommenen oder unvollkommenen Seite zeiget, und ihm nur allein die Vortheile und das Angenehme, oder blos den Schaden und das Unangenehme, so mit den Gegenständen verknüpft ist, vorstellet. Durch eine lange Uebung wird seine Beurtheilungskraft so verwöhnt werden, daß sie nur allein das Unvollkommene, oder blos das Vollkommene, klar und anschauend, betrachtet. Er wird, nachdem seine Beurtheilungskraft mehr in dem einen oder andern eine Fertigkeit erlanget, entweder mehr zu angenehmen Leidenschaften aufgelegt seyn, und ein lustiger Bruder, ein beständig vergnügtes Weltkind werden; oder er wird oft von unangenehmen Leidenschaften beherrschet, und in der Welt ein unlustiger, schwermüthiger und murrender Mensch werden, der unaufhörlich über diese mühselige und jammervolle Welt weinet, weil er sich alle Dinge darinn nur von der schlimmen Seite vorstellet. Also thun die Eltern und Lehrer, die ihren Kindern und Untergebenen alle Dinge in der Welt nur von der verächtlichsten bösen Seite abmahlen, eben so unrecht als diejenigen, welche ihnen nur allein das Gute und Angenehme zeigen, was in der Welt ist. Allein wider diese Regel wird in der Erziehung täglich gesündiget. Wenige Kinder genießen das

Glück,

Glück, daß man ihnen in den Jahren, da ihre Beurtheilungskraft würksam wird, gesunde Maximen, vernünftige Regeln, beybringet, nach welchen sie ihre Handlungen einrichten müssen; daß man ihnen alle Dinge nicht blos aus dem einen oder andern Gesichtspunct, sondern so viel als möglich nach ihrem ganzen Umfang, in ihren kleinesten Theilen, in allen ihren Vollkommenheiten und Unvollkommenheiten zeiget, und ihnen in der Wahl der Gegenstände einen reinen Geschmack einflößet. Deren Beurtheilungskraft in der Jugend auf solche Art und auf die im vorigen §. angezeigte Weise, geläutert und geschärfet worden, die werden das scheinbare Gute und Böse von dem wahrhaftig Guten und Bösen leichter unterscheiden, und zu lauterern, edelern und erhabnern Leidenschaften geneigter seyn, als diejenigen, welche eine unrichtige Beurtheilungskraft, einen verdorbenen und pöbelhaften Geschmack haben, und daher zu niederträchtigen Leidenschaften auf eine unanständige Art aufgelegt sind. Diese werden auch öfter und stärker in Gemüthsbewegung gerathen als jene.

§. 134.

Hieraus sieht man, daß man auch die andern Seelenkräfte in Kindern üben und ausbilden müsse, wenn man in Ausrottung und Abwendung der Leidenschaften glücklich seyn will. Denn wie gewisse Erkenntnißkräfte mehr oder weniger

durch die Erziehung erweitert und in Ausübung gebracht werden; so werden uns gewisse davon abhängende Leidenschaften auch mehr oder weniger regieren. Die eine Erziehung genossen haben, in welcher die Sinne, der Witz und andere untern Erkenntnißkräfte am meisten gebraucht worden, sind mehrern und stärkern sinnlichen Leidenschaften unterworfen, als die, welche von Jugend aufzu vernünftigen Betrachtungen aller Dinge angehalten worden. Wenn in einem Menschen, der von Natur ein sinnliches Genie hatte, und dem zufolge zu heftigen sinnlichen Leidenschaften aufgelegt war, der Verstand bey der Erziehung stärker gebildet wird; so bekommt er allmählig einen schwächern Hang zu sinnlichen Leidenschaften, und er wird hingegen von vernünftigen Gemüthsbewegungen stärker beherrschet werden. Diese Veränderung kann auch umgekehrt geschehen. Wer von Natur vielen Verstand hat, der kann durch die Erziehung dermassen versäumet und dessen Verstand kann so verfinstert werden, daß er, da er seine untern Erkenntnißkräfte mehr ausübet, ein stürmisches und zu sinnlichen Leidenschaften mehr aufgelegtes Gemüth bekommt. Ferner, wenn man den bösen Begierden den freyen Lauf läßt; wenn man den Kindern alles, was sie begehren, schlechterdings giebt und verstattet, sich über ihren Muthwillen in ihrer Gegenwart freuet, ihre verschlagene und den Nächsten beleidigende Einfälle lobet, das Unrecht, das sie dem Gesinde oder ihren Cameraden anthun, unter dem

Namen

Namen des Unverstandes oder unschuldigen Scherzes entschuldiget; und wenn man ihnen zu frühzeitig die Herrschaft über das Gesinde lässet: so werden die Kinder verzärtelt, zur Lüsternheit und Aergerniß gewöhnt. Sie werden herrschsüchtig, ehrgeizig, wollüstig und zu allen sinnlichen Leidenschaften fähig. Hingegen wenn man ihre bösen Triebe unterdrückt, und solche Leidenschaften in ihnen hervorbringt und unterhält, welche inskünftige die Triebfeder guter und löblicher Handlungen werden, aus vernünftigen Erkenntnißen entstehen, und zu vernünftigen Endzwecken angewandt werden; so können auf diese Weise Kinder, die von Natur böse und ausschweifend waren, gutartig gemacht, zu erhabenen und solchen Leidenschaften gewöhnet werden, die vernünftig und löblich sind. So kann ein dummer Bauerjunge durch eine gute sittliche Erziehung ein kluger Kopf, ein artiger Mensch werden.

§. 135.

Wir können nicht ohne Leidenschaften seyn. Sie sind die Spornen, die uns in Würksamkeit erhalten. Sie sind die Mittel, die uns, nachdem wir sie brauchen wollen, unser Leben erträglich und glückseelig, oder verhaßt und unglückseelig machen. Sie werden uns entweder ein Lebens-Balsam oder ein tödtendes Gift. Daher müssen wir bey Zeiten lernen, über unsere Affecten Herr zu werden. Wir müssen sie mit Vernunft, mit Mäßigkeit brauchen. Die Jugend

gend muß lernen, die Leidenschaften als Waffen anzusehen, die behutsam gebraucht werden müssen, und womit wir uns schützen, aber auch sehr verletzen können. Wenn ich jetzt von dem mäßigen und vernünftigen Gebrauch der Leidenschaften bey Kindern handeln werde; so bietet sich immer zugleich mehrere Gelegenheit dar, die Gedanken von Ausrottung böser Neigungen und von Verhinderung der Entstehung der Leidenschaften weiter zu verfolgen, und den Eltern begreiflich zu machen, daß sie sehr oft selbst die heßlichsten Leidenschaften in ihre Kinder legen, und ganz verkehrte Mittel zur Bildung ihres Herzens anwenden. Ein fühlbares Herz adelt und erhebet den Menschen, die schönste Creatur Gottes. Ein empfindungsvolles Herz, das bey dem Glück seines Nächsten nicht gleichgültig, und bey dem Unglück seines Nebenmenschen nicht hart und unbeweglich ist, durchdringet den, der es besitzet, mit den reizendesten Characteren, und macht ihn zur Freundschaft, zur Gefälligkeit, und zur bereitwilligen Hülfe der Verlassenen und Unglücklichen fähig. Aber es ist uns selbst in vielen Fällen gefährlich; es arbeitet oft an unsern Umsturz, wenn wir andere empor zu heben und zu unterstützen suchen. Die Leute, die keinen einzigen Empfindungen den Eingang in ihr Herz wehren können noch wollen, sind zwar dem Nächsten sehr nützlich; aber sie selbst stehen Marter und Quaalen aus, die dem Unbarmherzigen und Gefühllosen unbekannt sind. Sor-

get also, in euren Kinder ein edles fühlbares Herz zu bilden, das sich nicht ganz gegen die Regungen der Menschlichkeit verschliesset; aber suchet sie auch vor der grossen Weichherzigkeit zu bewahren, welche der Gesundheit höchst schädlich ist. Entfernet die weibische Schwäche von ihnen. Lasset sie mit männlicher Stärke zärtlich und mitleidsvoll werden.

§. 136

Die gar zu große Empfindlichkeit schadet unserer Gesundheit; sie macht uns in vielen Fällen zu unbrauchbaren Menschen. Man muß also die Kinder gegen sich hart machen, man muß sie gewöhnen, bey kleinen sie selbsten oder andere Personen, welche sie lieb haben, betreffenden Widerwärtigkeiten standhaft und unerschrocken zu seyn, und der Traurigkeit nicht sehr nachzuhängen. Wenn sie sich in den Finger schneiden, muß man sie nicht furchtsam machen; man muß ihnen Muth erwecken, und sie versichern, daß das nicht gleich das Leben koste. Locke sagt, man solle die Kinder vom Weinen abhalten, es mag ihnen begegnen, was da wolle. Nun hat zwar das Weinen bey kleinen Kindern zuweilen auch seinen Nutzen, weil es das traurige Gemüth erleichtert, und den Körper von überflüßigen Feuchtigkeiten befreyet. Allein bey erwachsenen Jünglingen muß die Traurigkeit gegründet und gerecht seyn, wenn sie der Thränen werth seyn soll. Nichts verzeh-

zehret den Körper mehr, nichts mergelt ihn stärker aus, und es ist kein langsamerer Mörder als die große Traurigkeit. Man muß also durch freundliches Zureden und durch vernünftige Gründe verhüten, daß sie nicht in das Gemüth der Jugend einen beständigen Wohnplatz finde. Wir müssen nicht aus Schwachheit, sondern aus Liebe zum Guten, zärtlich, mitleidig, und gutherzig seyn. Dabey können wir noch immer viele Standhaftigkeit der Seele behalten, welche das beste Mittel ist, wodurch man alles Uebel und alle gefährliche Zufälle dieses Lebens vertragen lernen kann. Damit nun solche schon in der Jugend zur Gewohnheit werde, und damit man die öftern unangenehmen Leidenschaften, sonderlich den starken Eckel, Furcht, Schrecken und Traurigkeit, und die daraus entstehenden übeln Folgen, verhüte, muß man die Kinder früh zum Anblick schrecklicher und rührender Scenen gewöhnen. Zum Exempel, man muß sie der Execution eines Missethäters oft zusehen; Kranke und Verwundete oft besuchen; bey chirurgischen Operationen, bey dem Aderlassen, gegenwärtig seyn; oft Sterbende, todte Körper und Leute sehen lassen, die sich selbst erhenkt haben oder ermordet wordeu. Man wird durch nichts härter gegen sich selbst, als wenn man andere hat leiden sehen. Durch den Anblick solcher rührenden Scenen kriegen die Kinder Muth und Herzhaftigkeit, und in Ertragung eigener Schmerzen werden sie standhafter. Man hat Exempel von Soldaten, von Aerzten und Wund-

ärzten, die keinen Kranken, keinen Sterbenden, keinen Todten, kein Blut haben sehen können, sondern ohnmächtig und krank geworden. Hätten sich diese in der Jugend an solche Anblicke mehr gewöhnet, so würden sie sie ohne Schaden haben ertragen lernen. Es lernt sich nicht allemal in erwachsenen Jahren. Es gehöret vor einen Soldaten ein gewöhntes Herz dazu, das Donnern der Canonen, das Winseln und Wehklagen derer, die neben ihm fallen, ohne die heftigste Rührung zu ertragen, das grausame Metzeln, ganze mit den erblaßten Leichen, mit zerschmetterten Gebeinen und halb verstümmelten Körpern, bedeckte Felder zu sehen, und unter solchen Umständen ein Feldherr zu seyn, der Dispositionen machen muß. Es gehört ein geübtes und gewöhntes Gemüth dazu, vor dem Krankenbette von dem Seufzen und Stöhnen des Sterbenden, von dem Geheule und Klagen der Umstehenden, und von den Drohungen, Flüchen und Bitten des ungeduldigen Kranken sich nicht stören zu lassen, sondern mit gesetztem Muth einen Rath zu geben und ein Recept zu verschreiben, Es gehört eine durch Uebung erlangte Standhaftigkeit dazu, eine gefährliche und sehr schmerzhafte Operation mit aller Geschicklichkeit und Gegenwart des Geistes zu verrichten. Endlich gehört auch dazu ein gewöhntes Gemüth, bey dem schleunigen Ueberfall eines Feindes, bey einer nahen Feuersbrunst, bey vielen andern dringenden Gelegenheiten, von Furcht und Schrecken befreyt in einer ruhigen

Fassung zu bleiben, und vernünftige Maasregeln zu seiner Rettung zu ergreifen. Daher kommt es, daß man gemeiniglich in solchen Gefahren ganz betäubt und seiner Vernunft beraubt ist, so daß man keinen einzigen ordentlichen Schluß zu fassen im Stande ist.

§. 137.

Wenn man die Kinder zur Standhaftigkeit und Ertragung schrecklicher, schmerzhafter, und widerwärtiger Vorfälle gewöhnen soll, so darf man im geringsten nicht fürchten, daß sie dadurch grausam, unbarmherzig, und unempfindlich werden. Man kann ein Mensch, ein sehr liebreicher und mitleidiger Mensch, man kann ein Christ seyn, und doch in den grösten Gefahren, in den betrübtesten Begebenheiten, in den grausamsten und rührendesten Vorfällen, in dem schmerzlichsten Unglück tapfer, standhaft, entschlossen und muthvoll seyn, und genug Gefühl der Menschlichkeit zeigen. Selbst dem muthigsten Helden, dem weisesten Philosophen, gereichen die Thränen zuweilen zur Ehre. Der Verstand muß das Maaß der Traurigkeit bestimmen. Die Religion und die Vernunft müssen uns in unsern Schmerzen aufrichten. Man muß in den jungen Gemüthern den Satz zur überzeugenden Klarheit bringen, daß kein Unglück dem Menschen, wenn er es sich nicht selbst bereitet hat, begegnen kann ohne weise Zulassung seines himmlischen Regenten; und daß dieser es so leicht von ihm nehmen kann als er es ihm zu-

geschi-

geschicket. Mehrere Gründe zur Standhaftigkeit in widerwärtigen Fällen kann man aus §. §. 28. 29. und 76. meiner Abhandlung von den Leidenschaften nehmen.

§. 138.

Furcht und Schrecken sind sehr genau mit einander verwandt; und ihren Anfällen sind die Kinder am meisten und stärksten unterworfen, weil sie ein empfindliches Nervengebäude und eine lebhafte Einbildungskraft haben. Die Würkungen dieser Leidenschaften sind in den Körper groß und mächtig; sie hinterlassen in der Seele und im Körper traurige Spuren ihrer ausgeübten Gewalt. Die Seele, die oft mit vielen Schreckbildern in der Kindheit erfüllet wird, behält die quälenden Eindrücke davon, und ist zum Aberglauben und ängstlicher Furcht für solche Dinge am geneigtesten, die vielleicht niemals existiret haben. Der Körper, der in der Kindheit von Furcht und Schrecken oft erschüttert worden, wird endlich so empfindlich, daß er durch das geringste unerwartete Getöse in schreckhafte Bewegungen geräth. Es ist daher eine gottlose und höchst grausame Gewohnheit derer, die um die Kinder sind, daß sie ihr Gehirn mit so vielen abentheuerlichen Erzehlungen von Hexen, Gespenstern, vom Pophans, Knecht Ruprecht, Kobold, Drachen, Menschenfressern, und dergleichen, anfüllen, und durch öftere Wiederholung derselben die fürchterlichsten Bilder so tief in der Seele einprägen,

daß

daß es nachher manchem durch sein ganzes Leben schwer fällt, sie mit aller Vernunft und Fassung des Gemüths wieder auszurotten. Ich finde, daß das wahr sey, was Krüger sagt, daß die grösten Bestreiter der Gespenster, wenn sie aufrichtig sind, gestehen müssen, daß sie nicht von aller Furcht frey sind; und daß die Erfahrung lehre, daß diejenigen die Gespenster am leichtesten sehen, welche am meisten davon gehört oder gelesen haben. Die durch dergleichen Mährgen erweckte Einbildungskraft der Kinder verursachet ängstliche Träume (§. 103.) und starke innerliche Bewegungen, die ihre Nerven zu heftig angreifen, und Gichten, denen sie ohnedem schon zu viel unterworfen sind. Ein Zittern in allen Gliedern und würkliche Anfälle von der fallenden Sucht sind auch gar oft die betrübten Folgen davon. Die übrigen Begegnungen, wodurch man Furcht und Schrecken in den Kindern hervorbringt, habe ich bereits in meinem Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge angezeiget.

§. 139.

Die Mittel aber, welche Eltern anwenden müssen, um das Gemüth der Kinder von Furcht und Schrecken befreyt zu lassen, sind hauptsächlich dreyfach. Erstlich müssen sie die im vorigen §. angezeigte böse Manieren, wodurch diese Leidenschaften in den Kindern erwecket und unterhalten werden, gänzlich unterlassen; und deswegen keine abergläubischen

Leu=

Leute, keine leichtfertige Menschen, die an der Furcht der Kinder einen Gefallen haben, mit ihnen umgehen lassen. Wenn man auch hier die Regel beobachtet, daß man alle Gemeinschaft des Gesindes mit den Kindern verhütet, so wird man schon diesem Unheil am stärksten vorbeugen; denn diese Leute unterhalten die Kinder am gewöhnlichsten mit abergläubischen, läppischen und graulichen Mährgen. Da es aber nicht ganz möglich ist, daß Kinder der Name von Gespenstern und dergleichen unbekannt bleibe, so müssen Eltern zweytens bemüht seyn, ihren Kindern allemal die wahre Gestalt der Sachen zu zeigen, und ihnen das Unwahrscheinliche, Uebertriebene, Lächerliche, und Ungereimte, das sich immer in dergleichen Begebenheiten und Erdichtungen findet, deutlich zu erklären. Man erzehle ihnen selbst Histörchen von Leuten, die ein Gepolter oder sonst einen Lermen gehöret, und solchen vor Würkungen eines Gespenstes gehalten, bey näherer Untersuchung aber gefunden, daß es der Wind, ein Hund, eine Katze, ein leichtfertiger Mensch, verursacht habe. Die Erzehlung dieser Geschichten wird die Kinder aufmerksam machen, und der drolligte und lustige Ausgang der Sache wird sie zum Lachen bringen, und sie werden mehr Muth bekommen. Drittens gebe man ihnen oft Gelegenheit, ihre Unerschrockenheit selbst practisch auszuüben. Man lasse sie deswegen oft des Abends mit einem Licht allein und ohne Begleitung in dem Hause in eine entlegene Stube gehen, unter dem Vorwand, et-

was zu holen. Man lasse sie, wenn man ein Geräusch draussen höret, allein herausgehen, um zu sehen, was vorgehet; und anfänglich, wenn man merkt, daß sie sich fürchten, muß man ihnen mit einem guten Exempel vorgehen, sie mit sich herausführen, und ihnen augenscheinlich beweisen, daß dieses oder jenes die Ursach des Geräusches gewesen. Nachher müssen sie, so oft es die Eltern verlangen, ohne Widerrede nach allen Orten des Hauses gehen. Zuletzt will ich nun die Eltern noch ermahnen, daß sie ihre Kinder ja nicht gegen sich in beständiger Furcht erhalten. Dieser Zwang ist ihrer Gesundheit und ihrem freyen Betragen sehr zuwider. Sie sind allemal in der Eltern Gegenwart ängstlich und bange, sie zittern, sie können schwer Athem holen, sie sind stille und in beständiger Furcht Schelte zu bekommen. Sie werden blöde, und erlangen nicht das artige ungezwungene freymüthige liebreiche und einnehmende Wesen, wodurch sich die Kinder, die an ihren Eltern die freundlichsten und sanftmüthigsten Beherrscher finden, so vorzüglich von den knechtisch erzogenen unterscheiden.

§. 140.

Zur Aergerniß, Grausamkeit, Rachgier und zum Haß werden die Kinder ebenfalls sehr oft durch eine verderbte Erziehung gewöhnet. Sie sehen in diesen Affecten an ihren Eltern selbst, an ihren Lehrern, an den verständigen Leuten, die um ihnen sind, täglich eine große Fertigkeit. Sie müssen natürlicherweise in ihre Fußtapfen treten. (§. 134.)

(§. 134.) Man giebt sogar noch ordentliche Anleitung dazu. Denn um ein erzürntes Kind zu besänftigen, muß es den schlagen, von dem es sich beleidiget zu seyn glaubt; oder man schlägt die Wand, an welcher es sich etwa ein wenig mit dem Kopf gestossen. Was heist dieses anders als das Kind in seinem Zorn bestärken, und es frühzeitig lehren, denselben nicht anders als durch Ansübung der Rache und durch eine böse Gegenvergeltung zu dämpfen. Man bringt ferner in den Kindern die Aergerniß hervor, wenn man ihren Hunger, Durst, oder andere schmerzhafte Empfindungen nicht ehe stillt, als bis sie verdrießlich werden. Alsdenn erbarmet man sich erst über diese hülflosen Geschöpfe. Wenn solches oft geschieht, so merken sich die Kinder, daß sie nur Gewalt brauchen müssen. Zuletzt wird es ihnen zur Gewohnheit, alles was sie verlangen, mit Schreyen zu erzwingen; und üben endlich über die Erwachsenen eine so unumschränkte Herrschaft aus, daß sie alles mit Trotzen und Pochen, mit eigensinnigen Geberden, mit Schreyen, Lermen und Toben, begehren. Selbst indem man bey Kindern Fehler oder die Bosheit und Aergerniß bessern will, gräbet man erst diesen Affect recht tief in ihnen ein. Dahin gehöret, wenn man ein Kind, indem es im Affect ist, mit der Ruthe, mit Schlägen und Schimpfen will zum Gehorsam bringen. Dadurch aber wird in demselben mehrentheils die Aergerniß vergrößert, und es geräth in Wuth und Tücke; es wirft einen bittern Haß auf

die Eltern. Wenn aber auch die Eltern ihren Kindern, oft in unschuldigen Dingen, und um ein geringes Versehen, lange unaufhörliche Strafpredigten halten, sie den ganzen Tag über ohne Ende anschnauzen, über sie murren, ihnen mit Toben und Heftigkeit immerfort begegnen, oder beständig mit dem Stock drohen, und ihre Fehler, die oft sehr vergrössert werden, vorhalten; so werfen die also gequälten, die in beständiger heimlicher Aergerniß erhaltenen Kinder einen tödtlichen Haß auf ihre Eltern, welcher die unglückselige Quelle des Mordes und der gottlosesten Gewaltthätigkeiten ist, welche manche Kinder, wenn sie erwachsen sind, an ihren Eltern begehen. Solche Kinder werden auch tückisch, argwöhnisch, listig und heimlich. Haben sie aber Liebe zu ihren Eltern, so entstehet eine doppelte Leidenschaft in ihnen, wenn sie beständig der Eltern Murren sehen. Denn einmal ärgern sie sich selbst darüber, und zweytens betrüben sie sich innigst, daß sie der unverschuldete Gegenstand des Zorns und Misvergnügens ihrer Eltern sind. Und gewiß, manches gutartige Kind verdienet in der That das gröste Mitleiden, daß es durch der Eltern Grausamkeit einen siechen und ungesunden Körper erlanget, und daß es eben so sehr dem Murren und Eigensinn der Eltern ausgesezt bleibt, es mag Gutes oder Böses thun. Wenn man diese jezt angezeigte unrechte und verkehrte Handlungen unterlässet, so ist solches das erste Mittel, die Aergerniß und die andern damit verbundenen

Lei-

Leidenschaften in Kindern zu verhüten, und ihr Gemüth dawider zu bewahren. Das zweyte Mittel ist, daß man die Kinder niemals in dem würklichen Affect der Bosheit strafet, sondern sie, wenn sie eine Züchtigung verdienet haben, kurz nachher züchtiget. Im Affect selbst findet keine Ueberzeugung Statt, und der Affect wird gemeiniglich nur vermehrt, wenn man sogleich mit der Strafe kommt. Ist aber der Affect vorbey, so züchtige man sie, wenn man es nöthig findet; man sage ihnen die Ursach dieser Züchtigung; und bald darauf sey man freundlich mit ihnen, und erzehle ihnen auf eine überzeugende Art, den großen Schaden, den sie sich und ihren Eltern durch die begangene Unart zufügen, und, wenn sie sie öfter begehen, zufügen werden. Die Eltern müssen ihnen deutlich machen, daß sie sie allemal höchst betrüben, wenn sie zu einer Züchtigung genöthiget werden. So bald dieses geschehen, vergesse man alles; man gedenke des Vergangenen nicht mehr; man rücke den Kindern nichts weiter vor. Drittens muß man den kleinen unverständigen Kindern unschuldige Dinge, die von ihnen verlangt werden, niemals versagen; und wenn sie was schädliches fodern, muß man sie zerstreuen, und ihre Gedanken auf einen andern Gegenstand leiten. Warum man in diesem Stück mit den kleinen Geschöpfen behutsam umgehen muß, habe ich im Unterricht zur diätetischen Pflege des Säuglings weitläuftiger ausgeführet. Wenn man ihnen aber einmal was abgeschlagen hat, so muß man ihnen selbiges niemals wieder ver-

statten. Denn giebt man ihrem Anhalten in Dingen, die ihnen schon verboten worden, nur einmal nach, so verlangen sie es öfter, und werden eigensinnig, murrisch und ärgerlich, wenn man es ihnen vorenthält. Viertens, wenn die Kinder zur mehrern Einsicht gelangen, muß man ihnen ihre Fehler mit Gelindigkeit und Sanftmuth verweisen, und sie durch die eigene Tugend dieser Schönheit zur Ausübung derselben anreizen. Man muß ihnen an bekannten ärgerlichen Personen die schrecklichen Folgen dieses Affects lebhaft betrachten lassen, und an solchen Mustern den großen Schaden, die schmerzhaften Krankheiten, und das entsetzlichste Unglück als unseelige Folgen dieser wütenden Leidenschaft vorstellen.

§. 141.

Die Eifersucht bringt man in dem Kinde hervor, wenn Eltern, wie öfters geschieht, eines von den Geschwistern vorzüglich in seiner Gegenwart mit Liebesbezeugungen überhäufen. Diese Eifersucht verursacht aber in dem Kinde solche ängstliche Empfindungen, daß es kaum im Stande ist, frey Athem zu schöpfen; alles, was um ihn ist, wird ihm verhaßt; es verliert die Lust zum Essen; es verdauet schlecht; bekommt daher einen übeln Nahrungssaft, und Verstopfungen in den Eingeweiden; es wird traurig und melancholisch, behält den Verdruß bey sich; es fällt zusehends vom Fleisch ab, geräth in Abzehrung, und bleibt kränklich. Diese Würkungen der Eifersucht siehet man an vielen Kindern. Will man daher dieses Uebel verbessern, so muß man den Gegenstand

der

der Eifersucht unverzüglich aus den Augen setzen, und dem Kinde auf eine ungezwungene Art alle mögliche Liebesbezeügungen erweisen. Dieses ist fast das einzige Mittel, dessen man sich in diesen Umständen bedienen kann. Man muß sich alle Mühe geben, das Kind zu ermuntern und zu erlustigen; dabey aber wohl auf seiner Hut seyn, daß es ja die Ursach einer so schleunigen und ihm günstigen Veränderung nicht entdecken könne. Es wird dennoch schwer genug seyn, ihm allen Argwohn in diesem Stück zu benehmen; denn solche Kinder sind nachdenkend und listig. Vernünftiger aber ist es gehandelt, daß man durch keine unbedachtsame und vorzügliche Liebe, die sehr oft mit allzugroßer Strenge gegen das unglückliche Kind verknüpft ist, zu dieser gefährlichen Krankheit Anlaß gebe.

§. 142.

Ich komme nun auf die angenehmen Leidenschaften. Sie sind die Erquickung und der Zucker unsers sonst mit Mühe und Arbeit durchflochtenen Lebens. Sie sind aber auch ein süßes Gift, welches sich unvermerkt durch unsere Adern vertheilet, wenn wir uns denselben übermäßig ergeben. Die Freude hat die herrlichsten Würkungen in uns. Sie ist ein sicheres und unfehlbares Mittel zur Erhaltung der Gesundheit. Man muß also die Kinder in beständiger Freudigkeit erhalten. Nichts ist ihrem Wachsthum zuträglicher, nichts erheitert mehr die Seele und macht sie zum lernen geschickt, als ein munteres und frohes Gemüth. Deswegen müssen die El-

Eltern ihre Kinder niemals schelten, wenn sie zu lustig sind. Wofern sie aber zu vielen Lermen machen, muß man ihnen mit aller Sanftmuth einen Verweiß darüber geben. Denn es ist freylich besser, daß sie ihre Spiele mit wenigem Lermen und Geschrey verrichten, als wenn sie dabey rasend toben. Im letztern Fall werden sie leicht wild und ausschweifend. Die ganze Natur, die sinnliche Denkungsart der Jugend, das lebhafte Gefühl des Reizenden und Schönen, fodern den Jüngling zur Freude auf. In den Jünglingsjahren kann man auch der Ergötzlichkeiten am besten und am anständigsten genießen. Die Alten thun daher grausam, wenn sie sich ihrer Lust und ihren Vergnügungen widersetzen. Nur denn muß man ihnen Schranken setzen, wenn man merket, daß diese Ergötzlichkeiten zu ausschweifenden Lüsten und zu Lastern werden könnten. Das Angenehme suchet man jederzeit gar zu begierig. Der Jüngling ist gemeiniglich taub gegen alle Vorstellungen. Wenn er ein sinnliches wollüstiges Temperament hat, und will seinen Verstand nicht brauchen, so läuft er muthwillig trotz allen ihm von den Eltern im Wege gelegten Hindernissen in sein Verderben. Am glücklichsten ist der Jüngling, dem schon von Kindheit an durch eine mehr als gemeine Erziehung beygebracht worden, keinen andern Ergötzlichkeiten nachzuhängen, als solchen, die mit den guten Sitten, der Erbarkeit, der Erhaltung unserer Gesundheit und unsers guten Namens und mit unsern Vermögensumständen übereinstimmen. Eine solche Erziehung ist

diejenige, wo der Verstand angeleitet worden, über alle Affecten zu siegen, sich nach guten Mustern zu bilden, und aus dem schrecklichen Exempel derer, die durch ein wollüstiges Leben sich siech, elend, arm, und verachtet gemacht, oder den frühen Tod zugezogen haben, gute Lehren zu nehmen; und endlich, wo das jugendliche Gemüth mit Waffen der Religion und Tugend wider alle jetzt sonderlich in Liebes-Dingen herrschende Verführungen gesichert worden. Und eben deswegen, weil die Jugend am meisten zur Wollust geneigt, den häufigen Verführungen ausgesetzt ist, und täglich so viele böse Exempel vor sich siehet, kann sie, wenn sie selbst kein mit Verstand, Religion und Tugend, begabtes Herz hat, von den Ausschweifungen in der Liebe und den Wollüsten nicht abgehalten werden, man mag thun was man will.

§. 143.

Aber das ist eine schlechte Erziehung, wo die Kinder gleichsam zur Wollust angeführt werden. Dennoch ist dieselbe leider die gewöhnlichste. Die Eltern und Vorgesetzten selbst geben hierinn oft ein böses Exempel, oder sie erlauben doch entweder aus Unachtsamkeit oder aus würklicher Dummheit den Kindern Freyheiten, die einen lüsternen verderbten Sinn in ihnen befestigen. Wenn der Papa gern schmauset, die halbe Nacht mit Saufen zubringt, ohne Spielen nicht leben kann, und viele Zoten und garstige wollüstige Reden in seiner Kinder Gegenwart führet; wenn Mamachen für das Kind, welches ihr noch zu unschuldig

und zu dumm vorkommt, keine Scheu hat, mit einem jungen Herrn verliebt zu thun, und mit ihm kleine Galanterien vorzunehmen; wenn sie gern Kuchen und Obst naschet, und das Kind siehet, daß sie mit der Schüssel voll Kirschen oder Weintrauben geschwind wegläuft, wenn der Papa kommt, damit er keine Lection über die Schädlichkeit des vielen Obst-Essens halte; wenn sie den ganzen Morgen bey dem Spiegel mit dem Putz zubringt; wenn die Kinder mit vielen Leckerbissen gespeiset werden; wenn man ihnen was süßes mit einer großen Freude und einer ausserordentlichen Liebkosung giebt; wenn man sie, indem sie solches genießen, herzet und mit ihnen herumhüpfet: So werden sie zur Wollust, Verschwendung, Lüsternheit und Liebe recht angeführet; es werden in ihnen Begierden nach demjenigen, was die Sinne kützelt, stark erreget, welche endlich so überhand nehmen, daß sie mit der Zeit zu recht gewaltsamen Affecten in dem zarten Herzen werden, die durch alle mögliche vernünftige Vorstellungen nicht auszurotten sind. Daher kommt es, daß die Kinder öfters die gesundesten Speisen durchaus nicht essen wollen, und einen eigensinnigen Geschmack sowol im Essen als in andern Dingen bekommen. Manche Mütter leiden es, daß ihnen ihre Kinder in einem Alter von zwey, drey, bis vier Jahren an den Brüsten spielen; diese kleinen Geschöpfe thun solches mit einer wahren Freude, vermuthlich, weil sie sich noch erinnern, daß sie aus denselben ihre erste Nahrung genommen. Aber es bleibt doch von diesem Ver-

gnügen ein dunkeler Eindruck in der Seele, und wenn das Kind größer wird, suchet es auch bey Mädgen diese Wollust. Mich dünkt also, daß Mütter ihren Kindern diese Freyheit nicht verstatten sollten. Man glaube mir, daß das, was uns in unserer Kindheit gefallen oder misfallen, sich unserer Seele so tief einpräge, daß uns im erwachsenen Alter diese in den Kinderjahren lebhaft gewürkte Ideen dunkel und gleichsam ohne unser Wissen bestimmen. Ich könnte noch vieles von den Leidenschaften sagen; aber ich müste mich zu tief in die moralische Kinderzucht einlassen. Es war nothwendig, daß ich einige Sittenlehren einschalten muste; denn die Leidenschaften sind Würkungen der Seele, und deswegen gehört eine Cur der Seelen zur Präservation und Curation derselben. Wenn aber die Eltern der Seelen-Arzt ihrer Kinder seyn wollen, so müssen sie nicht allein die große Kunst verstehen, das menschliche Herz wahrhaftig und nicht nach Scheingründen zu erforschen, sondern auch die Geschicklichkeit und Fertigkeit haben, die Regeln und Arzneyen zur Cur der Seele in den rechten Fällen ordentlich anzuwenden. Denn sonst werden die besten Regeln und die besten Mittel ganz ohne gute Würkung, ja vielleicht sehr schädlich, seyn. Ich gestehe es, daß die moralische Erziehungslehre noch immer unvollkommen ist; aber das ist nicht Schuld an dem schlechten Erfolge der angewendeten Regeln, sondern die ungeschickte und ganz verkehrte Anwendung derselben ist lediglich die Ursach davon.

Drittes Kapitel.
Vom Studiren.

§. 144.

Ich werde nicht untersuchen, zu welcher Zeit das Kind soll lesen, schreiben, und rechnen lernen, in welchen Wissenschaften es soll unterrichtet werden, und wie man ihm selbige am leichtesten und faßlichsten beybringe. Diese Betrachtungen gehören nicht zur Diätetik. Viele Philosophen haben vortreflich davon geschrieben, und Krüger hat ebenfalls ausführlich davon gehandelt. Meine Pflicht ist es nur, kürzlich zu zeigen, wie man Kinder dergestalt soll zum Studiren anhalten, daß ihre Gesundheit davon keinen Schaden leide. Durch das Studiren werden die Lebensgeister, diese geistigen balsamischen Theile, von welchen die Würkungen, die Kraft und Stärke unserer festen Theile abhänget, verschwendet, und dem Körper entzogen; und die damit verknüpfte Ruhe kann auch nach ihrer verschiedenen Dauer den Körper verschiedentlich verändern. Alles kommt also bey dem Studiren, in Absicht der Gesundheit auf folgende drey Stücke an. Erstlich, daß man den Kindern dieses Geschäfte zu keiner Arbeit mache; zweytens, daß selbiges zur ordentlichen Zeit geschehe, und drittens, daß es nicht zu anhaltend sey. In

Er-

Erklärung dieser Puncte werde ich nicht sehr weitläuftig seyn dürfen, weil bereits manches, so hieher gehöret, im Vorhergehenden gelegentlich angebracht worden.

§. 145.

Locke fieng an, den großen Vortheil zu zeigen, welchen man in Erleichterung des Studirens und in Erhaltung der Gesundheit bey den Kindern hervorbringt, wenn ihnen alles, was sie lernen sollen, spielend beygebracht wird. Nach der Zeit sind alle vernünftige Lehrer diesem großen Philosophen beygetreten. Krüger hat diesen Grundsatz, den Kindern alles spielend zu lernen, sehr schön und vortreflich ausgedehnt, und viele artige Gedanken davon mitgetheilet, welche überhaupt die Manier betreffen, Kinder die Wissenschaften leicht und ohne Mühe beyzubringen. Ich will nur bey meinem vorgesetzten Zweck bleiben, und die unterrichtenden Spiele als das herrlichste Mittel betrachten, wodurch Kinder dergestalt zu Wissenschaften und Erkenntnissen gelangen, daß ihre Gesundheit dabey noch mehr gestärket und befestiget werde. Ich will also diese unterrichtenden Spiele aus einem Gesichtspunkt betrachten, den zwar einige Autores von weiten gezeiget, aber nicht so aufgekläret haben, als hier geschehen soll. Wenn den Kindern das Studiren zu einer Arbeit gemacht wird, so werden dadurch die Kräfte ihrer Seele und ihres Körpers zu sehr mitgenommen, und sie gerathen in Schwachheiten, die den Körper und

die Seele zugleich treffen. Es wird aber eine Arbeit, wenn man den Kindern mehr zu lernen auflegt, als den Kräften ihrer Seele gemäß ist, und wenn man ihnen die zu erlernenden Wissenschaften auf eine schwere mühsame Art mit Schulfüchsiger Strenge beybringt. Solches muß das arme Kind sehr angreiffen, abmatten und entkräften. Dazu kommt natürlicherweise ein Abscheu, ein Eckel wider das Studiren; sie setzen sich mit Mißvergnügen und Unlust, welche schon der Gesundheit nachtheilig sind, zum Lernen hin; sie fassen und begreifen alles, was ihnen gelehret wird, schwer und langsam, weil sie immer an die Zeit denken, da sie von der Sclaverey erlöset werden; und wenn die Lehrstunden vorbey, halten sie sich durch ausschweifende Ergötzungen, wobey sie das, was ihnen mit vieler Mühe eingetrichtert worden, bald wieder vergessen, wegen der vorigen Arbeit schadlos. Aber Lust und Liebe zum Dinge macht alle Arbeit geringe. Wenn man die Kinder im Scherzen, im Spielen, auf eine leichte gar nicht mühsame Art, im Lesen, Schreiben, Rechnen, im Latein, in den nöthigen jugendlichen Wissenschaften, unterrichtet, so betrachten sie es nicht als eine Arbeit; sie bleiben bey ihrem muntern Wesen; sie lernen mit Lust; sie werden nicht krank; sie behalten einen gesunden Körper. Diejenigen Lehrer sind allemal in dem Unterricht, den sie den Kindern ertheilen, am glücklichsten, wenn sie die Kunst verstehen, das Ernsthafte mit dem Witzigen und Angenehmen, und das Schwe-

Schwere mit dem Leichten so geschickt zu vermischen, daß die Kinder zugleich belehret und ermuntert werden.

§. 146.

Man muß also die Spiele und Ergötzungen der Kinder so einrichten, daß ihre Seele auf eine nützliche und angenehme Art dabey beschäftigt werde. Ihre mehresten Bewegungen, ihre Zeitvertreibe, müssen von der Beschaffenheit seyn, daß die Seele nicht gedankenleer dabey sey. Man kann solchergestalt nicht allein alles, was Kinder nothwendig wissen müssen, sondern auch vieles, was ihrer Seele zur großen Zierde gereicht, ohne Mühe beybringen. Alle drey Reiche der Natur, sonderlich aber das Pflanzenreich, bieten uns ganz unzählige Gelegenheiten dar, die Kinder auf eine lehrreiche Art zu ergötzen. Alles, was die Sinne reitzet, gefällt den Kindern über die maaßen. Eine Blume, die mit königlichem Glanz, mit unnachahmlichen Farben, mit den reizendesten Schattirungen pranget, nimmt ihre ganze Seele ein; sie ergötzen sich darüber bis zur Entzückung. Aber man lasse sie nicht bey dieser blos sinnlichen Lust stehen bleiben; sondern man bediene sich dieses Zeitpunkts, ihr Gemüth, das jetzt eben am aufgeräumtesten ist, mit Erkenntnißen gelegentlich zu bereichern. Wenn man daher mit dem Kinde im Garten, auf dem Felde, im Walde, oder auf den Wiesen spazieret, so lasse man es sich über die unendliche Menge

ge der Pflanzen, der Bäume und Stauden freuen; man zeige ihm einige Blumen; man nenne ihm ihre Namen; man erzähle ihm mit der grösten Einfalt den Nutzen, welchen diese oder jene Kräuter, Blumen, Wurzeln, in der Haushaltung, Malerey, Färbekunst u. s. w. leisten; man mache ihm die sonderbaren Eigenschaften; den unendlich großen Unterschied und die gewaltige Menge der Pflanzen und Bäume bekannt; man stelle sie ihm als Werke der göttlichen Allmacht und Güte vor; man zeige ihm auf dem Felde den Unterschied des Geträides; man lasse ihn den Arbeiten des Landmanns zusehen, und gebe ihm einige Begriffe davon; man lasse ihn eine oder die andere Pflanze mit nach Hause nehmen; man zergliedere das Blat, und zeige ihm das anmuthige Gewebe der Saftröhrchen; man lasse ihn nach die Schmetterlinge laufen, sie fangen und mit nach Hause nehmen; man nenne ihm die bekanntesten Arten und zeige ihm ihre verschiedene wunderbare Verwandlungen aus den Raupen. Man gehe mit ihm fleißig in die Werkstäte der Handwerker und Künstler, damit er sehe, wie alles gemacht werde. Zu Hause lasse man ihn oft die mit Kupferstichen von Pflanzen, Steinen und Thieren versehene Bücher durchblättern, und man erzähle ihm dabey vieles von der Natur und Beschaffenheit dieser natürlichen Producten. Eltern, welche Naturaliencabinette und Bildersammlungen haben, müssen das Kind oft mit den Bildern und Naturalien spielen lassen, und

ihm

ihm eine historische Kenntniß davon beybringen. Man wiederhole diese spielenden Uebungen, und lasse sich von dem Kinde selbst verschiedenes über einen oder den andern Gegenstand erzählen. Diese und andere ähnliche Ergötzungen sind von mannigfaltigem reellen Nutzen. Denn indem die Kinder die Felder, Wälder, Wiesen, Thäler, Büsche und Werkstäte durchlaufen, haben sie eine Bewegung, die ihrem Körper sehr heilsam ist. Aber zu gleicher Zeit werden die Fähigkeiten ihrer Seele auf verschiedene Art geübet. Denn sie werden aufmerksamer und neugieriger gemacht, die ihnen unbekannten Dinge zu erfragen. Ihr Witz wird in der Entdeckung der großen Aehnlichkeiten, welche die Pflanzen, Thiere, Steine u. s. w. sowol unter sich als mit andern Dingen haben, geschärfet, und zwar auf eine nützlichere und bessere Art, als wenn man ihnen Gelegenheit giebt, ihren Witz zu Schelmereyen und anzüglichen Reden zu brauchen. Der Verstand findet in den großen Verschiedenheiten der Dinge der Natur und in der Betrachtung der verschiedenen Eigenschaften und ihres mannigfaltigen Nutzens ein weitläuftiges Feld seiner Ausbildung. Das Gedächtniß wird sehr gestärket, indem z. E. die Kinder die Namen der Pflanzen behalten, solche bey vorfallenden Gelegenheiten wieder nennen, und die Oerter anzeigen müssen, wo sie selbige gefunden. Und endlich leget man dadurch in den Kindern eine löbliche Gewohnheit, bey allen Gelegenheiten aus der Betrach-

tung der natürlichen Dinge der Welt und ihrer Begebenheiten die Herrlichkeit, Güte, Weisheit, Liebe und allergrößeste Vollkommenheit des Schöpfers zu erkennen und freudigst zu bewundern; ihre müßigen Stunden in reifern Jahren mit solchen Ergötzungen zu vertreiben, die keine viehischen Triebe verrathen, sondern, auch selbst bey der Aufheiterung des Gemüths, reelle Absichten haben, die zur Ehre des Schöpfers und zur Erweiterung der menschlichen Erkenntniße gereichen; und endlich diejenigen Dinge, die man täglich vor sich siehet, nicht mit Füßen zu treten, nicht mit gleichgültigen Augen anzusehen, nicht mit einer groben Unwissenheit zu verachten, sondern davon mit Verstand zu urtheilen, und Begriffe von denen Dingen zu erlangen, die zum gemeinen Leben, zu unserer Nahrung und Kleidung, nothwendig sind. Da auch ein Kind sich unter dem Spiel selbst vergist und am wenigsten verstellt, so kann man seine geheimsten Neigungen am leichtesten erforschen und am glücklichsten verbessern. Man vergleiche hiemit, was ich davon §. 89. gesagt habe.

§. 147.

Ich würde gar zu weitläuftig seyn müssen, wenn ich alle besondere Vortheile erzählen wollte, die aus solchen kindlichen Ergötzungen fliessen. Was ich bisher davon gesagt habe, kann schon hinreichen, um diese Mittel anzupreisen, welche in den Kindern die Fähigkeiten der Seele

le auf eine leichte, angenehme und spielende Art immer mehr zur Entwickelung bringen. Denn es soll keine Arbeit seyn; die Kinder sollen nicht alles, was man ihnen vorplaudert und lehret, behalten; sie sollen nicht in diesem zarten Alter Naturkündiger und Landwirthe werden. Sondern sie sollen nur im Spielen viel nützliches lernen. Denn bey dergleichen oft vorgenommenen und oft wiederholten spielenden Unterricht haftet doch immer etwas, und unvermerkt kommen sie zu Erkenntnißen gewisser Dinge, ohne daß es ihnen sauer geworden. Und solches ist doch immer weit besser, als wenn sie im Garten herum laufen, die Obstbäume plündern, und sich den Magen überladen, oder wenn man sie beständig Zeckjagen und Soldaten spielen lässet, wobey die Seele mit keinem einzigen tauglichen Gedanken erfüllet wird, sondern selbige vielmehr verwildert. Daher muß man solche Spiele, welche wegen der damit verknüpften Bewegung dem Körper zur Stärkung und Gesundheit gereichen, zwar freylich dann und wann den Kindern erlauben; aber man muß nur nicht verstatten, daß sie selbige zu ihren Hauptergötzungen machen. Was aber die unterrichtenden Spiele betrift, so fragt sichs, wer solche mit den Kindern vornehmen soll? Man kann leicht denken, daß ich hier hauptsächlich von den vornehmen und Bürgerkindern rede, welche sich dermaleins durch vorzügliche Gaben des Geistes von der gemeinen Sorte der Menschen unterscheiden sollen, sie mögen Gelehrte oder Kaufleute oder

Künstler werden. Wenn der Herr Papa selbst die Geschicklichkeit hat, sich mit seinen Kindern in lehrreichen Spielen zu unterhalten, so muß er dieses Geschäfte mit vieler Freude übernehmen, und es kann ihm an allen Orten niemals an Gelegenheit dazu fehlen. Wenn er wegen seiner Amtsgeschäfte nicht die Zeit dazu hat, oder ganz und gar untüchtig dazu ist, so müssen die Hofmeister billig dieses Amt verrichten. Diese Foderung kann ich jetzt desto dreister thun, da es nunmehr sehr gewönlich ist, daß sich auch die theologische und juristische Studirenden auf die Naturlehre legen. Daher sollten die Eltern solche Hofmeister für ihre Kinder wählen, die in der Naturlehre und Naturhistorie nicht ganz unwissend sind. Aber das ist schlimm, wenn der Papa, der sonst wohl Geschicklichkeit und Gelehrsamkeit dazu hätte, lieber Kegeln oder Charten spielt, als daß er seinen Sohn auf den Spaziergängen begleiten, und sich mit ihm von der prächtigen Natur unterhalten sollte. Man darf eben nicht fürchten, daß man bey solchen unterrichtenden Spielen die Kinder ermüden werde. O nein, die Natur ist unerschöpflich; sie bietet alle Augenblicke neue Auftritte, neue Veränderungen, neue Abwechselungen dar. Das Kind wird von einem auf das andere geführet, und jedes giebt ihm neue angenehme Beschäftigungen. Wenn man auf diese Weise die Seele des Kindes mit dunkeln oder mehr oder weniger klaren Erkenntnißen bereichert hat, so kann man dieselben noch besser erweitern und

zur

zur grösten Deutlichkeit bringen, wenn man die Kinder, nachdem sie zwölf Jahre alt sind, allmählig solche Bücher lesen läst, die die Schöpfung und die erschaffenen Dinge auf eine erbauliche lehrreiche und doch ergötzende Art, die nicht über die Fassung der jugendlichen Seele ist, vortragen. Von solcher Beschaffenheit sind Brockes irrdisches Vergnügen in Gott, Pluches Schauplatz der Natur, Sulzers Versuch einiger moralischen Betrachtungen über die Werke der Natur, wie auch desselben Unterredungen über die Schönheiten der Natur, und dasjenige in zwölf Bänden bestehende vortrefliche Werk, welches das Reich der Natur und der Sitten betittelt ist. In diesen angezeigten Büchern und sonderlich in dem letzten Werk findet der Jüngling die Wege, wo er Gott in der Natur, in der geoffenbarten Religion, in den Schicksalen der gegenwärtigen und in den Geschichten der vergangenen Zeiten suchen soll; er wird in den Sitten und in den Pflichten des Wohlstandes darinn unterrichtet; er findet in selbigen die erheblichsten Materien, die in die menschliche Glückseeligkeit einen Einfluß haben. Er wird also durch das Lesen solcher Bücher mit Gott, mit der Natur, mit sich selbst bekannter. Sein Geschmack zur Naturwissenschaft wird immer mehr wachsen. Er wird einen edelern und nützlichern Zeitvertreib in diesen Büchern, als in den Romanen und denen Schriften haben, die das Gemüth mit unnützen Grillen anfüllen und das Herz mit den bösesten Affecten beflecken.

§. 148

Was den zweyten und dritten Punct betrift, daß nemlich das Studiren zur ordentlichen Zeit geschehen, und nicht zu anhaltend seyn müsse; so habe ich bereits den Grund angezeigt, warum es ungesund und schädlich sey, kurz vor und nach dem Essen, und in später Nacht zu studiren. In den Morgenstunden ist das Gemüth zu diesem Geschäfte am besten aufgelegt. Des Nachmittags kann man auch nach vollbrachter Verdauung einige Stunden dem Studiren widmen. Nur muß man allemal dieses dabey beobachten, daß die studirende Jugend nie zu lange an die Bücher gefesselt werde. Denn durch anhaltendes Studiren wird die Seele schwach und der Körper kraftloß; es wird ein Mittel zur Zerstörung ihres Körpers. Solche Kinder sterben schon wieder in der Blüte ihrer Jahre, oder wenn sie ja ihr mühseeliges Leben behalten, so bleiben sie zum Dienst des Staats ziemlich unfähig, und werden durch ihre gelehrte Krankheit der Welt ein Spott. Das Lernen muß mit Erholungsstunden, mit ergötzenden Zeitvertreiben abwechseln. Man muß die Seele nicht vor der Zeit anstrengen, solche Materien zu lernen, die es noch nicht fassen kann. Die Frühgelehrten sind freylich ein Wunder der Welt, das aber so schleunig wieder vergehet als es entstanden. Wer schon in seinem siebenten oder neunten Jahre ein großer Mathematiker seyn soll; wer in diesem Alter bereits mehr denn neun Sprachen gelernt, wer in den tiefsinnigsten

Wis=

Wissenschaften schon so vollkommene Erkenntniß erlanget, daß er im vierzehnten Jahr Magister und Professor werden kann; der muß von der Welt sehr früh Abschied nehmen. Ein Baum erstirbet, wenn er über die Gebühr getrieben, und viele Früchte mit einmal zu geben gezwungen wird; wenn er aber seinen natürlichen Kräften überlassen wird, so giebt er eine lange und oft undenkliche Reihe von Jahren gute und neue Früchte zur gehörigen Zeit. Wer also mit vermehrter und zu sehr angestrengter Kraft in der zarten Jugend zur Gelehrsamkeit kommt, der geniesset niemals eine dauerhafte Gesundheit; der führet selten ein nur etwas erträgliches Leben; und zwischen dem zwanzigsten und dreyßigsten Jahr findet er gemeiniglich das Ziel seiner irrdischen Wallfarth. Er hat viel gelernet, nicht für diese, sondern für eine andere Welt. Es ist daher vernünftig, wenn Eltern den gar zu großen Eifer ihrer Kinder zu den Wissenschaften so zu mäßigen suchen, daß sie doch die Lust und den Geschmack zu den Studien behalten, nur aber sich nicht aufopfern. Es ist aber gottlos, mörderisch, und eine Folge des Stolzes und pedantischen Ehrgeizes, wenn Eltern ihre zarten Kinder schon Himmel und Erde und alle Planeten durchwandern, in vielen Sprachen und den schweresten Wissenschaften unterrichten lassen, und sie mit Arbeiten quälen, die vor einen Professor gehören. Solcher Mensch kann nur wenige Jahre mit seiner Gelehrsamkeit dem Staat dienen; denn er stirbt entweder früh-

zei-

zeitig, oder muß mit den schmerzhaftesten krampfigten Krankheiten, mit Bluthusten, Schwindsucht, und einem ausgemergelten Körper die übrige Zeit seines Lebens zubringen: Anstatt daß er vielleicht bis in das späteste Alter in Erfüllung aller menschlichen Pflichten unaussprechlich viel Gutes und einen ausgebreiteten Nutzen würde gestiftet haben, wenn er seine Talente nach und nach vollkommener gemachet, und sie zum Besten der Menschen allmählig angewendet hätte.

Kreisbibliothek Regensburg

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Zückert, Johann Friedrich

Von der diätetischen Erziehung der entwöhnten und erwachsenen Kinder bis in ihr mannbares Alter

Berlin 1771

Regensburg, Staatliche Bibliothek -- 999/Med.146
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11105884-8
VD18 12385700-001